



**Universidad
Zaragoza**

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Actualidad del hockey hielo base nacional e internacional.
Propuesta de programación en la categoría sub- 14.

L'actualité du hockey sur glace à niveau et international.
Proposition d'une programmation d'entraînement à des enfants
de U- 14.

Autor

Gastón González Morer

Tutor:

David Falcón Miguel

Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal, Área
de Didáctica de la Expresión Corporal

Fecha de presentación: 11 de Septiembre de 2020

AGRADECIMIENTOS:

En primer lugar quiero agradecer a mi tutor David Falcón por ayudarme en este laborioso proceso y más en este curso tan poco corriente en el cual nos encontramos.

También al Club Hielo Jaca por permitirme realizar las prácticas en el club, de esta forma pude conocer más profundamente diferentes aspectos muy útiles para la realización del presente trabajo.

RESUMEN:

En el presente trabajo he querido conocer los diferentes programas actuales que existen a nivel nacional e internacional del hockey sobre hielo en edades tempranas. Centrándome en el programa del hockey base del Club Hielo Jaca. Por otro lado he realizado un acercamiento a la historia del hockey sobre hielo. En base a esto y con los conocimientos adquiridos en la carrera de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en Huesca, además de la experiencia que tengo como jugador nacional e internacional de este deporte, pretendo crear una propuesta de programación anual para la categoría sub- 14 del Club Hielo Jaca (niños/as de 11 a 13 años), la cual me gustaría que los siguientes entrenadores que pasaran por el club la utilizaran, ya que en este deporte hay muchos entrenadores sin titulación y con escaso conocimiento de este deporte.

Palabras clave: Iniciación deportiva (ID), acción motriz, hockey sobre hielo.

RÉSUMÉ:

Dans le dossier que je présente mon intention est de faire une approche aux programmes nationaux et internationaux de hockey sur glace pour enfants qui sont vigents. Ma recherche va se réaliser à partir de l'étude faite sur les catégories inférieures du "Club Hielo Jaca". D'autre part j'ai réalisé une vue d'ensemble sur l'histoire du hockey sur glace. J'ai pu rédiger cette étude grâce à mon expérience comme joueur national et international de ce sport, ainsi qu'aux connaissances acquises pendant mes études universitaires ("Ciencias de la actividad física y el deporte en Huesca"). Le résultat de mon étude aura pour but l'élaboration d'une proposition de programmation annuelle d'activités pour des joueurs ayant moins de 14 ans (enfants de 11 à 13 ans). Je souhaiterais que cette proposition soit tenue en compte dans le futur pour les entraîneurs qui seront engagés par le "Club Hielo Jaca" car, malheureusement, il existe de nombreux entraîneurs non diplômés, auxquels, dans la plupart des cas, s'ajoute un manque de connaissances sur ce sport.

Les mots clés: Initiation sportive, action motrice, hockey sur glace.

INDICE:

AGRADECIMIENTOS:	1
RESUMEN	1
1.- INTRODUCCIÓN	3
2.- MARCO TEORICO	3
2.1.- Concepto de iniciación deportiva	3
2.2.- Acción Motriz y los dominios de acción	5
2.3.- Factores y fases de la iniciación deportiva	9
2.4.- El hockey sobre hielo	13
2.4.1.- Historia del hockey sobre hielo	13
2.4.2.- El hockey internacional	14
2.4.3.- El hockey hielo en España y su historia	15
2.4.4.- La actualidad del hockey hielo en España	16
2.5.- La iniciación deportiva en el hockey sobre hielo y las diferentes metodologías a utilizar.	17
2.5.1.- Referencias internacionales	20
2.5.2.- Referencias en España el CH Jaca	24
2.5.3.- La iniciación deportiva en el CH Jaca	25
3.- OBJETIVOS DEL TRABAJO	26
4.- LA PROGRAMACIÓN	26
4.1.- Concepto de programación.	26
4.2.- La Programación Actual del CH Jaca	27
4.3.- Propuesta de programación	28
5.- CONCLUSIONES	43
6.- BIBLIOGRAFÍA	44
7.- ANEXOS	49

1.- INTRODUCCIÓN

Durante 20 años una parte de mi vida ha sido jugar a hockey, actualmente soy jugador de la selección española absoluta de este deporte y uno de los jugadores de la plantilla del equipo senior del Club Hielo Jaca. Es por ello que quiero que este trabajo se base en algo relacionado con este deporte, con el fin de ayudarlo más, ya que es un deporte minoritario en España.

Lo que presento en este documento es una propuesta de programación para la categoría sub- 14 de hockey sobre hielo del Club Hielo Jaca. Esta propuesta de programación se fundamenta en mi experiencia con este deporte y los conocimientos adquiridos durante mis estudios como graduado en CCAFD, dándole validez y haciéndola útil para su uso en el Club Hielo Jaca. Mi objetivo es que estos deportistas sigan una línea de trabajo óptima para su desarrollo, y consigan alcanzar sus metas en este deporte, que es llegar a la categoría senior e incluso algunos jugadores a la selección española.

A día de hoy muchas categorías en España las llevan entrenadores sin titulación y con poco conocimiento sobre este deporte, y por ello ha habido muchos casos en los que han desaparecido las categorías inferiores de diferentes clubs de España, ya que solo se centraban en el equipo absoluto, por ello quiero realizar esta propuesta y ayudar en España con este deporte que forma parte de mi vida.

2.- MARCO TEORICO

2.1.- Concepto de iniciación deportiva

Según la Real Academia Española (RAE, 2001): el termino iniciación hace referencia a la “acción y efecto de iniciar o iniciarse”. Por otro lado, la palabra deportiva en su primera aceptación, significa “perteneciente o relativo al deporte”. De esta manera, y según este diccionario, la expresión iniciación deportiva (ID) remitirá al “hecho de iniciarse en aquello (contenidos) que sirve o se utiliza para practicar un deporte”.

En la literatura encontramos multitud de definiciones del concepto de ID, ya que es un concepto abierto que admite muchos matices en función de quien lo defina. A continuación paso a detallar diversas definiciones de autores de diferentes épocas.

Una primera definición del concepto de iniciación deportiva es la que lo describe como un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva. (Blázquez, 1986; Bañuelos, 1986; Hernández, 1986)

Estos tres autores definen de forma individualizada el concepto de ID, que paso a concretar a continuación.

Hernández, (1988) define el concepto de ID como un proceso de Enseñanza- Aprendizaje, seguido por un deportista para recopilar el conocimiento y las capacidades de ejecución de una modalidad deportiva, desde su comienzo en él, hasta su adaptación en su técnica, su táctica y su reglamento.

Por otro lado Blázquez, (1986) afirma que la ID es: "El periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes" (p.19).

Este mismo autor expone que, desde un punto de vista educativo, "el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño y los fines a seguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad" (p.19).

Por otra parte, Delgado (1994), nos señala que cuando hablamos de ID nos estamos refiriendo al "proceso que abarca desde que un individuo empieza su aprendizaje, pasando por el desarrollo continuado ulterior, hasta que éste es capaz de aplicar lo aprendido en una situación real de juego de forma global y con cierta eficacia" (P.47).

Después de exponer el concepto de ID según autores del siglo pasado, paso a exponer definiciones más actuales.

Podemos encontrar definiciones más actuales, como Giménez y Sáenz-López, (2000), quienes definen el concepto ID como un periodo de adquirir habilidades, de enseñanza- aprendizaje y de una primera toma de contacto con una modalidad deportiva.

Un año más tarde Romero Granados, (2001) define ID como: "La toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global" (P.15).

Este mismo año Castejón, (2001) diferencia el concepto ID en el ámbito educativo y por ello define ID como el punto de partida y el proceso mediante los cuales, un deportista en este caso un alumno, alcanza una serie de conocimientos prácticos básicos, que le permiten realizar uno o varios deportes dentro de las clases de Educación física.

Posteriormente autores como Villora, López, Jordan y Moreno, (2009) definen ID como un proceso de enseñanza- aprendizaje por medio del cual el deportista obtiene y desarrolla técnicas básicas para una modalidad deportiva. Estos autores exponen que se deben respetar las características pedagógicas y psicológicas de los participantes, así como también se deben respetar los objetivos de las instituciones para el desarrollo global del atleta.

A continuación expongo dos planteamientos de diferentes épocas basados en la motricidad del individuo dentro de la iniciación deportiva según Bañuelos y Hernández.

Sánchez Bañuelos, (1995) expone que un individuo no está iniciado en una modalidad deportiva hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de dicha modalidad.

Otra definición teniendo en cuenta el proceso del individuo es la de Hernández, (2000) que afirma: “Es la capacidad de ejecución de la práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento” (p.12).

Tras revisar una amplia bibliografía sobre el concepto ID, llegamos a la conclusión de que es una etapa en la que una o varias personas comienzan un proceso de enseñanza- aprendizaje de las habilidades genéricas y específicas básicas para iniciarse en una modalidad deportiva. Otro de los puntos a tener en cuenta es que toda iniciación deportiva de la modalidad específica que sea debe estar adaptada para cualquier persona.

2.2.- Acción Motriz y los dominios de acción

En primer lugar hago referencia a la definición de acción motriz que según Parlebas, (2001), dice que es un “campo en el cual todas las practicas corporales que lo integran son consideradas homogéneas bajo la mirada de criterios precisos de acción motriz” (p.37). Un concepto importante para este autor es de conducta motriz, que es cuando uno o varios sujetos actúan en una situación motriz determinada.

Otra de las definiciones que engloban este apartado es la de dominio de acción motriz que es el conjunto de actividades que tienen elementos comunes relativos a la relación motriz que se establece entre los individuos y el medio externo (Parlebas, 2001). Por ello dice que debemos tener en cuenta para clasificar estos dominios tres criterios que son: la incertidumbre causada por el entorno tal y como percibe el deportista, la interacción motriz establecida con uno o más compañeros y la interacción motriz realizada contra uno o varios adversarios.

Con este pensamiento Parlebas ha propuesto una clasificación de las actividades físicas y deportivas en ocho dominios de acción, combinando estos criterios de lógica interna:

- 1) La presencia o no de incertidumbre del medio externo.
- 2) La presencia o no de compañero.
- 3) La presencia o no de adversario.

8 DOMINIOS DE ACCIÓN (versión clásica)

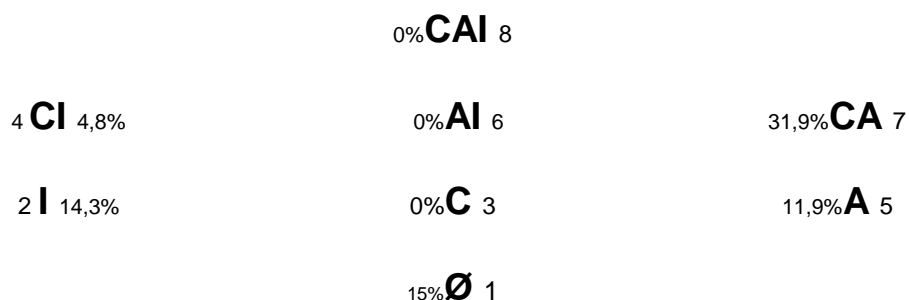


Figura 1 Dominios de acción motriz a partir de la clasificación de Parlebas (1999).

Nota. Las situaciones de cooperación oposición en un medio estable es el dominio predominante (representa el 31,9% de los contenidos y se plantea aplicarse mediante duelos simétricos de equipos en un 90,9% y sólo en un 9% a través de juegos con una red de comunicación motriz inestable, es decir que permita que los jugadores cambien de relación de compañero a adversario o viceversa durante la partida). A continuación le siguen las prácticas sociomotrices de oposición (representan un 11,9% de los contenidos y sólo se puede acudir a éstas mediante la estructura de duelos individuales). El dominio psicomotor en un medio estable corresponde al 15% de los contenidos curriculares, obviando la introducción académica de las prácticas de cooperación motriz (0%). Los dominios de experiencias motrices realizadas en un medio inestable constituyen el 19,1% de los contenidos (14,3% son situaciones psicomotrices y 4,8% experiencias cooperativas).

Otro autor a destacar es Larraz, (2002) que reduce las ocho categorías de Parlebas en seis, porque considera que estos seis dominios organizan las seis grandes clases de experiencias corporales que atraviesan la diversidad de prácticas motrices en la educación física escolar.

A continuación anuncio los seis dominios de acción y los aspectos esenciales de cada uno según Larraz, (2008),

Tabla 1. Tabla de seis dominios de acción y características principales y ejemplos de cada una de ellas.

DOMINIO DE ACCIÓN	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES Y EJEMPLOS
1) Acciones en un entorno físico estable y sin interacción directa con otros.	Actividades realizadas principalmente de forma individual. Suelen ser acciones medibles, con parámetros espaciales o temporales. Ejemplos: aprender a correr

	a ritmo en esfuerzos de larga duración, atletismo, patinaje, natación, gimnasia, juegos individuales, malabares, zancos, acrobacias, etc.
2) Acciones de oposición interindividual.	Actividades en situaciones de enfrentamiento uno contra uno. Ejemplos: juegos infantiles 1c1, juegos de lucha, juegos de raqueta 1c1, etc.
3) Acciones de cooperación.	Hay que resolver un problema común que requiere la cooperación de todo el grupo. No hay enfrentamiento con otros grupos ni personas. Todos ganan. Implica procesos de diálogo, ayuda y solidaridad. Ejemplos: Juegos y actividades físicas cooperativas; equilibrios colectivos y pirámides humanas (acrosport), combas colectivas, etc
4) Acciones de colaboración y oposición	Son acciones colectivas que requieren la colaboración con las personas del mismo grupo para superar a las del grupo contrario. Suelen ser situaciones con alto grado de codificación (normas y reglas). Ejemplos: juegos infantiles de equipo (balón prisionero, rescate, robar piedras,...), deportes colectivos, algunas manifestaciones específicas de deportes individuales (relevos o competición por

	equipo en atletismo o natación), etc.
5) Acciones en un entorno físico con incertidumbre.	<p>Actividades en un medio desconocido o, fundamentalmente, en el medio natural.</p> <p>La clave es la correcta interpretación de las variaciones en el medio. Tiene gran importancia la seguridad. Ejemplos:</p> <p>actividades en la naturaleza, con o sin material específico: senderismo, bicicleta, orientación, escalada, esquí, etc.</p>
6) Acciones con intenciones artísticas y expresivas	<p>Acciones con finalidades estéticas y comunicativas. También suele haber una relación estrecha con el ritmo. Se prestan mucho a la organización de proyectos de acción colectiva. Ejemplos: danzas, la expresión corporal, gimnasia artística, natación sincronizada,... También pueden entrar en éste dominio actividades como el acroesport, teatro de sombras, las acrobacias, las combas o los malabares cuando forman parte de un proyecto colectivo cuyo fin es la presentación de un producto expresivo delante de un público (funciones de navidad, fiestas, pasacalles, etc.).</p>

Para concluir con este apartado y después de exponer las teorías de estos dos autores, tenemos que tener en cuenta que si atendemos al criterio de acción motriz, el hockey sobre hielo está dentro del dominio 4 acciones de cooperación y oposición. Este dominio trata de actividades realizadas en

espacio donde la incertidumbre esta neutralizada, que se basan en enfrentamientos inter-colectivos con objeto de resolver a su favor una relación de fuerzas.

Según Larraz (2008) las acciones motrices se organizan en una situación codificada (reglas que hay que respetar), en la cual compañeros y adversarios interactúan en situaciones en las que las dimensiones de cooperación y oposición pueden estar respectivamente más o menos acentuadas.

En un contexto de interacción constante, el alumno deberá esforzarse en decodificar las conductas de sus compañeros y adversarios para realizar elecciones estratégicas que se inscriban en una lógica colectiva.

Los problemas planteados mayoritariamente son debidos al desplazamiento de móviles, bien sean objetos o personas, con trayectorias y trayectos más o menos previsibles. A veces deberá ajustar sus acciones y construir nuevas conductas adaptadas para dar solución a los problemas (Larraz, 2008).

2.3.- Factores y fases de la iniciación deportiva

La ID tiene dos aspectos importantes a considerar: Los factores que influyen en su desarrollo y las etapas que componen dicho proceso.

Uribe, (1997) afirma que un factor clave en la iniciación deportiva es la estructura del deporte que se quiere enseñar. Es muy diferente la iniciación de un deporte en función del dominio de acción motriz al que pertenezca, ya que no es lo mismo enseñar un deporte individual, que un deporte colectivo.

Por ello existe los diferentes tipos de dominios de acción, pero el que me interesa en el presente trabajo es el dominio 4 (dominio de cooperación-oposición), este dominio engloba a los diferentes deportes de invasión como es el hockey sobre hielo, futbol, etc.

Wein, (1985), expone que el mayor problema de la formación en jóvenes futbolistas, es que muchos entrenadores no conocen bien la materia a enseñar y tampoco a sus propios deportistas. Y él nos dice que debemos tener en cuenta dos factores claves:

- 1- Conocer bien lo que vamos a enseñar
- 2- Conocer bien a nuestros atletas.

Hago referencia a Wein, porque habla del futbol deporte que pertenece al mismo dominio de acción que el hockey sobre hielo como he explicado anteriormente.

Otros aspectos importantes en la formación deportiva, junto a la modalidad a practicar, son la persona y el contexto (Lazo, 2004). Por ello, según Lazo un entrenador debe tener en cuenta la edad evolutiva de los

sujetos. Así pues, un programa de iniciación deportiva debe tener siempre en consideración el momento evolutivo de los jugadores.

Según este autor afirma que los aspectos más importantes en la ID son cuatro:

- La modalidad deportiva.
- El deportista su desarrollo, maduración, motivaciones, etc.
- El contexto.
- La metodología utilizada, es decir el método con el que enseña al deportista.

Tras haber expuesto los factores que caracterizan la ID, continuaremos con las fases que han sido definidas por diferentes autores.

Jolibois, (1975) nos dice que la etapa en la que debemos empezar la actividad física específica es entre los siete y ocho años, esta etapa sería el momento más adecuado para ello, y la denomina como “la edad del aprendizaje”.

Bañuelos (1986), indica que antes de estructurar las fases de la ID debemos considerar fundamentales estos tres puntos:

- 1) La edad cronológica y la edad biológica pueden no coincidir.
- 2) La iniciación deportiva lleva implícita un principio de especificidad como base de una futura especialización.
- 3) Las características del deporte pueden influir de una manera determinante en la edad adecuada para su iniciación.

Después de enumerar esos puntos fundamentales nos expone siete fases que debe tener en ID según Bañuelos, (1986):

- 1) Presentación global del deporte
- 2) Familiarización perceptiva
- 3) Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución
- 4) Integración de los modelos técnicos en las situaciones básicas de aplicación.
- 5) Formación de los esquemas fundamentales de decisión.
- 6) Enseñanza de los esquemas tácticos colectivos.
- 7) Acoplamiento técnico y táctico de conjunto.

Según este autor estas dos últimas fases deberían estar cubiertas en los deportes colectivos.

Pintor, 1990 (que aparece reflejado en Sánchez, Muñoz y Cabezón, 2013) también nos expone una tabla en la cual refleja las fases del aprendizaje deportivo.

Tabla 2. Fases del aprendizaje deportivo según Pintor (1990).

EDAD Y FASE	CARACTERÍSTICAS
Es previa a la primera etapa de iniciación, y está	

9-10 Años FORMACIÓN MOTRIZ BÁSICA	<p>compuesta por actividades de educación física de base y juegos múltiples. Los objetivos fundamentales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir el conocimiento del propio cuerpo y su capacidad de movimiento. - Aprender las habilidades motrices básicas en la acción del propio cuerpo y en el manejo de objetos. - Desarrollar la motivación hacia la actividad física. - Favorecer el desarrollo natural de las capacidades físicas y la maduración psicológica.
9-12 años 1ª ETAPA DE INICIACIÓN	<p>Es una fase multideportiva, construida en base a juegos múltiples y toma de contacto con variadas disciplinas deportivas. Los objetivos de referencia son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer globalmente varios deportes. - Conocer las reglas básicas. - Conocer y aplicar los principios generales y específicos que rigen los juegos deportivos colectivos de cooperación-oposición. - Participar en competiciones de forma intrascendente. - Desarrollar las cualidades físicas de forma natural. - Adquirir hábitos higiénicos- deportivos.
12-14 años 2ª ETAPA DE INICIACIÓN	<p>Aunque ahora se reduce el número de deportes practicado, la formación básica sigue siendo un referente, puesto que se pretende ampliar y consolidarla. Los objetivos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competir formalmente en dos o tres deportes complementarios y compatible. - Adquirir las habilidades coordinativas generales y específicas de los deportes practicados. - Ampliar el conocimiento de reglas. - Adquirir nociones básicas sobre la táctica individual y colectiva. - Desarrollar las cualidades físicas acordes con la edad.
14-16 años PERFECCIONAMIENTO BÁSICO	<p>Es una fase de especialización genérica, conformada por la práctica de un deporte de manera específica y otro de forma complementaria. Los objetivos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar las habilidades motrices específicas. - Iniciar la mejora generalizada de las cualidades físicas. - Mejorar la capacidad táctica individual. - Consolidar el aprendizaje de los medios colectivos básicos anteriores y aprender otros nuevos. - Perfeccionar el conocimiento de las reglas. - Iniciar el conocimiento y aplicación de nociones estratégicas individuales y colectivas.
	<p>En este momento se elige un deporte para competir y otro complementario para practicar. Los objetivos marcados para esta etapa son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conseguir la especialización de habilidades motrices en función de las características individuales. - Incrementar la capacidad física general.

16-18 años 1ª FASE DE ESPECIALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Ampliar y perfeccionar la práctica de medios colectivos básicos. - Iniciar la táctica compleja. - Profundizar en el conocimiento del reglamento. - Ampliar el conocimiento teórico de factores tácticos, estratégicos y de condición física. - Mejorar la aplicación de nociones estratégicas individuales y colectivas.
--	--

Para finalizar este apartado me gustaría referenciar a Fuentes-Guerra, (2015), ya que es uno de los autores más actuales que he encontrado y resume muy bien las etapas de la ID, expone seis puntos que coinciden los diferentes autores expuestos anteriormente.

1) Lo más importante que esta primera fase se desarrolle antes de la pubertad por los problemas motrices que puede conllevar (desajuste o descoordinación por ejemplo).

2) La mayoría de los autores estudiados confirman que la edad con la que se debe comenzar la iniciación deportiva esta entre los periodos de 8-9 años y los 12-13 años aproximadamente.

3) En esta etapa los alumnos deben aprender únicamente los conceptos básicos de los deportes practicados, siempre a través de metodologías activas.

4) El aprendizaje debe ser variado para que la formación sea rica y amplia y evitemos una especialización demasiado temprana.

5) Fomentar en el alumno una actitud crítica ante aquella práctica deportiva demasiado elitista o discriminatoria que se realiza en algunas ocasiones.

6) Será necesario buscar hábitos de práctica deportiva entre los alumnos con objetos de mejorar la salud de éstos.

Tras revisar toda la bibliografía referente a los factores y fases de la ID podemos resumir diferentes aspectos importantes.

Para comenzar me gustaría hacer referencia a la edad ideal para iniciarse en un deporte. Como indican Jolibois (1975), Pintor (1990) y Fuentes-Guerra (2015) es entre los 8 y 9 años.

Uno de los problemas que puede acarrear una ID posterior a esta edad (8-9 años) serian problemas motrices varios, que podrían conllevar desajustes o descoordinación (Fuentes-Guerra, 2015).

Por otro lado debemos tener en cuenta que el desarrollo de cada deportista es diferente, por ello y como indica Bañuelos (1986), la edad cronológica y la edad biológica pueden no coincidir.

La especialización deportiva es algo que muchos autores abordan, aunque todos llegan a una conclusión muy similar. Y es que primero hay que aprender únicamente conceptos básicos de los deportes practicados (Fuentes-

Guerra, 2015). Para posteriormente y conforme van avanzando en edad, ir especializándose progresivamente en un deporte hasta llegar a la “Fase de especialización” entre 16-18 años (Pintor, 1990).

Los conceptos a trabajar varían en función de la fase y edad (Pintor, 1990) en la cual se encuentre el deportista, en los inicios se centran en conceptos más básicos y globales (Fuentes-Guerra, 2015) hasta llegar a conceptos más complejos y con una alta especificidad.

Por último y como indica Fuentes-Guerra (2015), el aprendizaje debe ser variado para evitar una especialización demasiado temprana. Sin olvidarnos de transmitirles hábitos saludables mediante la práctica deportiva con el objetivo de mejorar su salud.

2.4.- El hockey sobre hielo

Quiero empezar hablando un poco de qué es el hockey sobre hielo, ya que el trabajo trata de una programación de dicho deporte.

Según Larraz (2004) es un deporte de dominio 4, acciones de cooperación oposición, según él, la incertidumbre del medio está neutralizada y las acciones motrices se organizan en una situación codificada (las reglas), en el cual compañeros y adversarios juegan en situaciones de cooperación y oposición.

El hockey es un deporte colectivo que se juega entre dos equipos de seis jugadores (cinco jugadores y un portero). Los jugadores deben conducir un disco de caucho llamado pastilla con un stick de fibra de carbono, con el cual deben llevar la pastilla a la portería del equipo rival.

Este deporte es de contacto, ya que los jugadores pueden quitar la pastilla a los rivales realizando cargas. También es uno de los deportes más rápidos del mundo. (Hockey sobre hielo, s.f)

2.4.1.- Historia del hockey sobre hielo

Voy a hablar brevemente de la historia del hockey sobre hielo.

Comenzó su primer partido el 6 de marzo de 1875 en Montreal (Canadá), en 1877 unos estudiantes de la Universidad de McGill decidieron redactar el primer reglamento del hockey sobre hielo. Dicha institución fundó el primer equipo de hockey (los McGill University Hockey Club), seguidos de Montreal Victorias. En Europa las universidades de Oxford y Cambridge fueron las primeras en sacar equipo de hockey.

El hockey sobre hielo se expandió a Canadá y Estados Unidos, donde hoy por hoy está la mejor liga del mundo, la NHL (National Hockey League).

En Europa se creó la IIHF en 1908 (Federación Internacional de Hockey Hielo). En 1920 se realizó el primer mundial de hockey sobre hielo, que gana Canadá. A los cuatro años el hockey hielo paso a ser un deporte Olímpico, en las Olimpiadas de Invierno de Chamonix 1924.

A lo largo del S. XX se realizaron torneos internacionales del hockey profesional, estos torneos tenían gran relevancia en Norteamérica y la Unión Soviética. También tuvo repercusión la victoria de Estados Unidos frente a la Unión Soviética en las Olimpiadas de 1980, esto dio lugar a la película “El milagro sobre hielo”. Esta película trata de contar lo que paso en esa época, y como Estados Unidos con una selección universitaria venció a la imbatible Unión Soviética. (Hockey Sobre Hielo *historia, s.f)

2.4.2.- El hockey internacional

El hockey internacional está bajo la Federación internacional del hockey sobre hielo llamada IIHF.

Esta federación es la que se encarga de regular las normas del hockey sobre hielo a nivel internacional, también organiza periódicamente competiciones y eventos.

La sede de esta federación se sitúa en Zúrich (Suiza) y cuenta en 2007 con la afiliación de 65 federaciones nacionales. El presidente de esta federación es Réne Fesel desde el año 1994.

Esta federación fue fundada el 15 de mayo de 1908 en Paris como Ligue internationale de hockey sur glace (LIHG). Los fundadores de la federación fueron representantes de Bélgica, Bohemia, Francia, Gran Bretaña y Suiza. El representante francés Louis Magnus fue el primer presidente de la LIHG.

En 1909 fue el segundo congreso en Chamonix, Francia. Donde se establecieron reglas de juego y competiciones, donde se llegó a un acuerdo para disputar un campeonato anual, a partir de 1910.

En 1910 se celebró el tercer congreso de LIHG en Montreux, Suiza. Louis Magnus fue elegido otra vez presidente. Este mismo año en Les Avants fue el primer campeonato de Europa donde Gran Bretaña ganó.

En el cuarto congreso que se celebró en Berlín del 16 al 17 de febrero de 1911, el hockey adopto las normas canadienses.

Los juegos olímpicos de 1920 fueron los primeros en integrar el hockey sobre hielo a su programa. Donde Canadá y Estados Unidos fueron muy superiores a los equipos europeos. En estas olimpiadas Canadá obtuvo la medalla de oro y Estados Unidos la de plata.

Otro punto a destacar de la historia fueron los Juegos Olímpicos de invierno de 1932, celebrados en Lake Placid, consistieron en solo cuatro equipos debido a la crisis financiera mundial. Alemania y Polonia fueron los únicos países europeos en participar. En ese mismo año el campeonato de Europa fue la última vez disputado como campeonato independiente, en él Suecia gano su tercer título europeo.

La IIHF tiene diferentes funciones, las principales son: la de gobernar, desarrollar y organizar el hockey en todo el mundo. También tiene el deber de

promover relaciones amistosas entre las asociaciones nacionales miembros y operar de manera organizada para el buen orden del deporte. Debe tener una jurisdicción clara con respecto al hockey sobre hielo a nivel internacional.

Otro de los propósitos es la ayuda en el desarrollo de jugadores jóvenes y en el de los entrenadores y oficiales de juego (árbitros). Esta federación es la que preside el hockey en los juegos olímpicos, así como en todos los niveles del campeonato mundial de IIHF.

Aunque la IIHF dirige los campeonatos mundiales, también es responsable de diferentes organizaciones de clubes europeos, como la Liga de Hockey de Campeones que es un torneo europeo de hockey hielo lanzado en la temporada 2014- 2015 por 26 clubes, 6 ligas y esta federación, este torneo cuenta con los mejores equipos de las ligas de primer nivel de países de Europa. También responsable de la Copa Continental que es un torneo de hockey sobre hielo para clubes europeos, que comenzó en 1997 después de la interrupción de la Copa de Europa. Estaba destinado a equipos de países sin representantes en la Liga Europea de Hockey, con equipos participantes elegidos por las respectivas asociaciones de hockey sobre hielo de los países. Hans Dobida fue presidente de la Copa Continental hasta 2018. (Federación Internacional De Hockey Sobre Hielo, 2020).

También sería importante destacar la National Hockey League (NHL). Esta liga se fundó el 26 de Noviembre de 1917 en el Hotel Winsdor de Montreal.

La mejor liga de hockey sobre hielo del mundo se sitúa en América del norte, que actualmente tiene 31 equipos: 24 en los Estados Unidos y siete en Canadá. Esta liga comprende la Stanley Cup, el trofeo deportivo profesional más antiguo de América del Norte, se otorga anualmente al campeón de playoffs de la liga al final de cada temporada. (National Hockey League, s.f)

2.4.3.- El hockey hielo en España y su historia

En España el hockey es un deporte minoritario, ya que en la actualidad hay 5 equipos en la primera división. La liga se regula a través de la Federación Española de Deportes de Hielo desde el 2006 que fue fundada, anteriormente estaba regulada por la Federación de Deportes de Invierno. (Real Federación Española Deportes De Hielo, 2020)

Según Patrick Houda, (1926): el primer campeonato de hockey sobre hielo en España se celebró el día 18 de enero de 1923 en el palacio de hielo entre Club Alpino Español y Real Club Puerta de Hierro.

En 1923 cuatro clubes crearon la Federación Española de Deportes de Invierno, el 10 de marzo de ese mismo año España se unió a la Federación Internacional de Hockey Sobre Hielo (IIHF).

Los pioneros del hockey hielo en España fueron los hermanos Arche, los hermanos Muguero y Edgar Neville. Gracias a ellos el hockey hielo está actualmente en España hoy en día.

El primer partido de hockey fue en 1923, pero hasta 1972 no se fundó el campeonato nacional. Donde los seis equipos que participaron fueron: Real Sociedad, FC Barcelona, CH Jaca, CH Valladolid, CG Puigcerdà y CH Madrid. Estos equipos estaban formados solo de jugadores españoles, para promover el deporte en España.

2.4.4.- La actualidad del hockey hielo en España

Hoy en día la liga nacional de hockey sobre hielo en España es la LNHH, dirigida por la Real Federación Española de Deportes de Hielo (FEDH). La cual está constituida por cinco equipos: el CG Txuri Urdin, CH Jaca, CG Puigcerdà, FC Barcelona y HH Majadahonda.

El formato de la liga consiste en dos fases: una liga regular donde hay cuatro vueltas dos en campo visitante y dos en casa. La fase de play-offs las semifinales son al mejor de tres partidos y la final al mejor de cinco.

También cabe destacar que cada equipo puede tener tres jugadores extranjeros, ya que hoy en día los clubes tienen algo de apoyo económico gracias a los patrocinadores.

Aquí dejo una pequeña tabla donde resume el palmarés de la liga nacional y de la copa del Rey:

Tabla 3. RESUMEN LIGA NACIONAL

EQUIPO	CAMPEÓN
C.H.H. Txuri Urdin/ Real Sociedad S.S.	13
C.H. Jaca	10
Casco Viejo Bilbao C.H. / Vizcaya H.C.	6
C.G. Puigcerdà	5
F.C. Barcelona	3
C.H. Majadahonda	1

Tabla 4. RESUMEN CAMPEONATO ESPAÑA- COPA DE S.M. EL REY

EQUIPO	CAMPEÓN
C.G. Puigcerdà	11
C.H. Jaca	10
C.H.H. Txuri Urdin / Real Sociedad S.S.	9
F.C. Barcelona	4
Casco Viejo Bilbao C.H./ Vizcaya	2

H.C.

Hoy en día en España tenemos también una liga femenina, esta liga consta de nueve equipos que son: SAD Majadahonda, CD Sumendi, CH Txuri Urdin, Valdemoro, CG Puigcerdá, CH Jaca, Milenio CP, Caja Rural Granada Grizzlies y Kosner CH Huarte. Esta liga está patrocinada por Iberdrola, este patrocinio ayuda económicamente a todos los equipos que sacan un equipo.

Esta liga es igual que la masculina salvo que están prohibidas las cargas entre las jugadoras, y que estos partidos estarán dirigidos por dos árbitros/as en vez de tres como en la masculina.

En 2009 se creó la primera selección femenina nacional, la cual compitió en un torneo no oficial en Cergy, Francia. El primer campeonato oficial para esta selección fue en Marzo de 2011, fue el mundial de Sofía (Bulgaria).

Actualmente la selección femenina se encuentra en la misma división que la masculina en división 2ª. (Real Federación Española Deportes De Hielo, 2020, s.f)

2.5.- La iniciación deportiva en el hockey sobre hielo y las diferentes metodologías a utilizar.

Tras indagar profundamente me he dado cuenta de que existe poca bibliografía sobre el hockey sobre hielo y su iniciación. Por ello en este apartado, nos basaremos en otras modalidades deportivas similares en cuanto a su estructura, como son los deportes de invasión, ya que según Martínez, (1995) el hockey hielo pertenece a este tipo de deportes. (Figura 2)

Fútbol (sala, 7x7, 11x11...)	Baloncesto (5x5, 3x3...)	Fútbol americano
Balonmano	Polo	Rebotón/ Tchouk-ball
Lacrosse / Inter-crosse	Floorball (sala, patines)	Hurling / camogie
Aerosport	Netball	Fútbol gaélico
Spongee Polo o Mazaball	Ultimate (disco volador)	Balankorf o Korbball
Hockey (sala, patines, hielo, hierba...)		Rugby

Figura 2. Cuadro resumen de los juegos y deportes de invasión (Martínez, 1995).

Los deportes de invasión coinciden con la tercera subcategoría de la clasificación realizada por Hernández, (1994), ya que nos dice que los deportes de cooperación/ oposición son aquellos dos equipos que en juego tratan de alcanzar más veces con el móvil la meta o portería del equipo contrario. Para ello, los equipos tratan de conquistar el terreno de juego de los contrincantes,

conservando el móvil y atacando su meta. También deben aprender a defender el espacio y su portería.

Después de explicar que es un deporte de invasión, y de ver que el hockey hielo pertenece a este grupo, Hernández, (1994) nos expone tres objetivos que paso a detallar a continuación que deberían estar en la ID de los deportes de invasión.

- Cognitivos: El alumno debe ser capaz de comprender y articular soluciones, es decir, el que hacer a problemas tácticos.
- Psicomotores: El alumno debe realizar habilidades y movimientos en ataque y en defensa.
- Afectivos: El alumno debe tener un comportamiento social responsable tanto con el entrenador o instructor como con sus compañeros de equipo.

Otro autor como es Antón, (1998) propone, que para la formación táctica grupal, debemos utilizar las siguientes fases como progresión de enseñanza:

1) Fase de aprendizaje previo de las habilidades, destrezas específicas o intenciones tácticas. Esta fase no pertenecería al entrenamiento de la táctica grupal, pero es requisito que el jugador para ello domine las habilidades específicas individuales.

2) Fase de desarrollo específico inicial de los medios grupales en forma globalizada. En esta fase se utilizan tareas elementales (situaciones reducidas de 2, 3 y más jugadores) y situaciones competitivas globales, manejando su nivel de dificultad para favorecer el aprendizaje de los medios tácticos grupales.

3) Fase de desarrollo básico analítico-sintético de los medios grupales en el dispositivo de ataque. El objetivo de esta fase es desarrollar las posibilidades del medio táctico en el espacio correspondiente a los diferentes puestos específicos del ataque. También se utilizarán tantas tareas elementales, en grupos pequeños y fuera del contexto de juego, con situaciones similares a la competición.

4) Fase de perfeccionamiento, estabilización e integración en el sistema de juego. En esta fase se plantean situaciones idénticas a la competición o más difíciles, tanto en el aspecto físico como perceptivo o coordinativo. Se pretende integrar los medios trabajados con el resto de medios en una estructura global de juego y en las distintas fases de ataque.

Podemos observar que se utiliza una progresión de enseñanza que parte del juego más global, para seguir se le plantean situaciones y problemas al jugador, con una progresión de lo más simple a lo más complejo.

Existen otros modelos de enseñanza para la ID. Hernández Moreno, (2000), los diferencia entre modelo vertical y modelo horizontal o transversal. El modelo vertical lo que pretende es una enseñanza funcionalista monodeportiva que no busca un mecanismo de comprensión del juego. Dicho modelo se adecua mejor a los deportes individuales como indican los autores (Robles,

2009; Valero y Conde, 2003). Otro modelo de enseñanza es el horizontal o transversal que según Bengué, (2005) se basa en la iniciación común en varias disciplinas deportivas. Este modelo busca procesos de comprensión en los deportistas de tal forma que entiendan la lógica funcional del juego y su conocimiento teórico y comprensión (relaciones espacio-tiempo, amplitud/profundidad...).

Bengué, (2005) en su obra específica sobre la “enseñanza transversal de los deportes de equipo” expone varios argumentos para este modelo horizontal. Desde el punto de vista de los rasgos que comparten la lógica interna de los deportes de invasión seleccionamos estos:

- La capacidad de utilizar o crear espacios libres.
- La necesidad de conversación de la posesión del móvil.
- Las competencias en relación con el conocimiento de aplicación y la interpretación favorable del reglamento.

Estos rasgos son los que se aplican en el hockey hielo a la hora de practicar este deporte. Es por ello que el modelo horizontal es un modelo que podríamos aplicarlo a la hora de enseñanza- aprendizaje en la ID ya que existen estudios experimentales que han reforzado estos planteamientos en base a los resultados obtenidos (Memmert y Harvey, 2010; Ramírez, 2009 y Yáñez y Castejón, 2011).

Memmert y Harvey, (2010) utilizaron una muestra de 95 alumnos de Primaria verificando una alta correlación de siete tareas tácticas (líneas de pase, ocupación de espacios libres), entre tres deportes de invasión diferentes como el fútbol, el balonmano y el hockey. Estos resultados confirman empíricamente la posibilidad de transferir aprendizajes entre las disciplinas deportivas incluidas en este grupo de deportes.

Respecto a los contenidos a utilizar en el proceso de ID, Iván Uribe Pareja, (1997) afirma que la forma más adecuada es por medio de juegos con reglas flexibles, y de juegos simplificados, desarrollados según la estructura propia de los deportes que se van a realizar y ajustándolos a las diferentes personas. Giménez, (2000) piensa del mismo modo afirmando que en la ID debemos de huir de los planteamientos tradicionales, ya que este proceso se suele estar relacionado con el alto rendimiento. Y centrarse más en una ID más flexible.

En el libro de Masuet, (2007) encontramos diferentes juegos, que se pueden realizar en la iniciación del hockey sobre hielo.

HOCKEY		TECNICA INDIVIDUAL				TI	TC
		Cd	P-P	Glp	Int		
1.	EL LADRON	X			X		X
2.	EL FUGITIVO	X		X			X
3.	EL SALTO DE LA PULGA		X				

4.	EL REY DEL STICK	X						
5.	ATAQUES SUCESIVOS	X	X	X	X		X	X
6.	UNIRINGO	X	X	X	X		X	X
7.	STICK VELOZ	X		X			X	
8.	LOS NRUJOS	X	X					
9.	MINI-CROCKET			X				
10.	PELOTA AL CONO			X				
11.	POR ENTRE LAS PIERNAS			X	X			
12.	PICHI-HOCKEY	X	X	X	X		X	X

Figura 3. Juegos de hockey en iniciación (Masuet, 2007).

Concluimos este tema diciendo que no existe ninguna metodología, ni estilo de enseñanza “ideal”, ninguno nos asegura que nuestros deportistas van a aprender todo lo que queremos al ritmo que queremos y llegando a la excelencia. Ya que cada uno de nuestros deportistas tiene sus características propias y por ello debemos atenderlos de manera diferente e individualizada. Así pues debemos utilizar las metodologías y estilos que mejor se adapten a ellos y nosotros, debemos ir variando, creando nuevos, adaptándonos y adaptándolos a la realidad con la que trabajemos en cada momento, de manera que la enseñanza sea lo más efectiva posible.

2.5.1.- Referencias internacionales

PROGRAMA INTERNACIONAL DE CATEGORIAS INFERIORES (iniciación en el hockey hielo)

La IIHF (2010) en su programa Learn to Play pretende:

Proporcionar a niños y niñas la mejor experiencia de hockey. El hockey en este nivel debe basarse en divertirse, la participación de todos y aprender habilidades básicas de hockey.

Este programa se basa en estos manuales de práctica que constan de cuatro niveles; A, B, C y D. Los manuales de práctica son para los entrenadores.

Cada uno de los cuatro niveles contiene 20 planes de práctica sugeridos para enseñar a los jugadores principiantes de hockey.

Las habilidades básicas de una manera organizada y progresiva. Las primeras 15 prácticas en cada nivel son muy detalladas y las cinco prácticas restantes están en forma de esquema para que el entrenador pueda desarrollar su práctica técnica de planificación y habilidades organizativas.

El programa IIHF Learn to Play se basa en un modelo de práctica y juego de cross-ice, "hielo cruzado".

Los niños y niñas no son adultos, aprenden de manera diferente que los adultos, y ven el mundo diferente a ellos. Este modelo de práctica y juego de hielo cruzado se ha utilizado en muchos de los principales países de hockey del mundo durante varios años y ha resistido la prueba de tiempo. Se ha demostrado que los niños que comienzan su entrenamiento de hockey en este entorno tienen una excelente experiencia de hockey.

Es muy importante que los niños desarrollen habilidades de hockey en un ambiente que fomente la diversión, el aprendizaje y la participación.

Después de esta pequeña introducción sobre este programa voy a nombrar las habilidades correspondientes a cada nivel:

- Nivel A:
 - ❖ Equilibrio/ estabilidad
 - ❖ Como levantarse
 - ❖ Posición básica
 - ❖ Empuje en T
 - ❖ Deslizar sobre los dos patines
 - ❖ Deslizar sobre 1 patín
 - ❖ Pequeños giros
 - ❖ Frenar en cuña
 - ❖ Movimiento de brazos
 - ❖ Posición hacia atrás
 - ❖ Marcha hacia atrás
 - ❖ Deslizar hacia atrás
 - ❖ Empuje en C
 - ❖ Frenar en V hacia atrás
 - ❖ Manejo de puck en parado
 - ❖ Esprín sin puck
 - ❖ Patinaje con puck
 - ❖ Girando con el puck
 - ❖ Pase con la cara buena del stick
 - ❖ Recibir pase con cara buena del stick
 - ❖ Pase de revés
 - ❖ Recibir de revés
 - ❖ Pasar en movimiento
 - ❖ Tiro en parado
 - ❖ Tiro de revés en parado
 - ❖ Patinar y tirar
 - ❖
- Nivel B
 - ❖ Equilibrio
 - ❖ Deslizar y equilibrio
 - ❖ Deslizar y equilibrio a un pie

- ❖ Desplazarse
- ❖ Desplazarse en círculos
- ❖ Giros deslizando
- ❖ Frenar en cuña
- ❖ Desplazamiento lateral
- ❖ Empuje y deslizar (hacia delante)
- ❖ Salida en V
- ❖ Control de los cantos
- ❖ Manejo del puck en parado
- ❖ Frenada dos pies
- ❖ Girar cruzando
- ❖ Patinar con el puck
- ❖ Posición patinaje de espaldas
- ❖ Patinaje de espaldas con empuje en C
- ❖ Frenar hacia atrás en V
- ❖ Cambiar de dirección
- ❖ Equilibrio hacia atrás un pie
- ❖ Frenar de espaldas con un pie
- ❖ Empuje y deslizar hacia detrás
- ❖ Pivotar de cara a espalda
- ❖ Pivotar de espalda a cara
- ❖ Giros cerrados
- ❖ Salidas con el puck
- ❖ Manejar en movimiento el puck
- ❖ Usar el patín para controlar la pastilla
- ❖ Pases en parado (lado fuerte y revés)
- ❖ Pasar en movimiento
- ❖ Pasar a un jugador que está en movimiento
- ❖ Tiros con lado bueno
- ❖ Tiros de revés
- ❖ Patinar y tirar
- ❖ Tiro de muñeca

- Nivel C
- ❖ Control de los cantos
- ❖ Empuje en T
- ❖ Empuje y deslizar hacia delante
- ❖ Parada a dos pies
- ❖ Manejo del puck en parado
- ❖ Manejo del puck en movimiento
- ❖ Salida frontal
- ❖ Posición de patinar hacia detrás
- ❖ Deslizar hacia detrás con los dos patines
- ❖ Deslizar hacia detrás con un patín
- ❖ Controlar puck con el patín
- ❖ Empujes en C con puck

- ❖ Parada en V con puck
- ❖ Giros abiertos
- ❖ Cruzar
- ❖ Empuje hacia atrás y deslizar
- ❖ Giros cerrados o Patinar con el puck
- ❖ Manejar el puck hacia delante
- ❖ Frenar hacia detrás con un pie y empuje en T
- ❖ Tiro de muñeca
- ❖ Cambiar de dirección frenando y empuje en T
- ❖ Tiro de muñeca de revés
- ❖ Frenar con el puck o Frenar a un pie
- ❖ Pivotar adelante-atrás
- ❖ Pasar y recibir con el lado bueno del stick
- ❖ Salida hacia delante cruzando
- ❖ Cruzar lateral
- ❖ Pasar a un compañero en movimiento
- ❖ Salida cruzando hacia detrás
- ❖ Patinar y tirar
- ❖ Pase elevado
- ❖ Tiro elevado
- ❖ Fintas patinando

- Nivel D
- ❖ Salida en V
- ❖ Deslizar patinando con empujes en T
- ❖ Manejar el puck en parado
- ❖ Empujes en círculo
- ❖ Parada a dos pies
- ❖ Pasar y recibir en parado
- ❖ Control de los cantos
- ❖ Usar el patín para controlar el puck
- ❖ Giros cerrados
- ❖ Girar cruzando
- ❖ Empujes en C hacia detrás
- ❖ Patinar con el puck hacia detrás
- ❖ Parada en V hacia detrás
- ❖ Pivotar
- ❖ Parada hacia detrás un pie
- ❖ Giros con el puck
- ❖ Desmarcarse al espacio
- ❖ Salida cruzando hacia delante
- ❖ Tiros de muñeca en parado (revés y lado bueno)
- ❖ Movimientos laterales con el puck
- ❖ Frenar hacia delante con un pie
- ❖ Salida hacia detrás cruzando
- ❖ Patinar y tirar

- ❖ Frenar a un pie con el canto exterior
- ❖ Tiro de muñeca parado
- ❖ Recibir pase en patines
- ❖ Frenada a dos pies
- ❖ Pivotar
- ❖ Pase elevado
- ❖ Fintas con el puck
- ❖ Pivotar con el puck
- ❖ Girar cruzando hacia detrás
- ❖ Tiro de revés elevado
- ❖ Recibir en movimiento y tirar

Varios puntos a tener en cuenta y que propone el programa es que hay que adaptar todo a los niños, tanto la vestimenta (que sea más ligera) como la superficie e incluso las pastillas que sean más ligeras para que ayuden en el aprendizaje de la técnica de tiro, pase y manejo, ya que con las pastillas normales sería más complicado aprender la técnica.

También uno de los puntos importantes del programa es que los partidos de los niños de estas edades sugieren que no haya marcadores. Los cambios de los jugadores serán cada 90 segundos. Alguna norma en estos partidos es que no hay fuera de juego y que no haya contacto físico.

En la mayoría de los países europeos se utiliza este programa, ya que en casi todos los países están obligados a tener el curso de entrenador, para poder ejercer de ello. En estos países la propia federación realiza cursos de entrenador de distinto nivel y de larga duración. Un ejemplo muy bueno son Suecia y Finlandia que llegan hasta el nivel 5 de entrenador, donde tiene instructores repartidos por todo el país para la realización de los cursos de entrenador.

2.5.2.- Referencias en España el CH Jaca

El CH Jaca es el club donde he nacido y es por ello que voy a realizar el trabajo de programación de la tecnificación en dicho club, voy a hablar un poco de él para conocerlo un poco mejor.

El CH Jaca es un club que pertenece a la ciudad de Jaca (Huesca), este club se funda el año 1972, coincidiendo con la inauguración de la pista de hielo de Jaca. Es el único equipo español que ha participado en todas las ligas españolas desde 1972 hasta la actualidad, siendo también el club con más títulos de liga y el segundo con más campeonatos de copa del Rey y en la actualidad cuenta con un pabellón con capacidad para 2.000 espectadores.

También podemos contar con más secciones, no solo con el equipo senior, el club tiene representantes en todas la categorías inferiores, equipo femenino y secciones de curling y patinaje artístico.

El Club Hielo Jaca se ha caracterizado a lo largo de su historia por el trabajo realizado con la cantera, obteniendo grandes resultados en todas las

competiciones nacionales e internacionales de las categorías inferiores, y posteriormente siendo el Club que más jugadores internacionales aporta a la Selección Española tanto en la Categoría Junior, Sub 18 y Absoluta.

Es el Club Deportivo Aragonés más laureado, y además tiene en su haber el premio de mejor Club español versión Asociación Prensa Española en el año 1984, y la Placa de Bronce al Mérito Deportivo del Consejo Superior de Deportes concedida en enero de 1998 y la Medalla de Oro al Mérito Deportivo del Gobierno de Aragón, concedida ese mismo año. Premio “Gobierno de Aragón” al Mejor Club de Aragón en el año 2011.

En el año 2011 se le concedió por el Gobierno de Aragón el mejor Club de Aragón. (Club Hielo Jaca, 2020, s.f)

2.5.3.- La iniciación deportiva en el CH Jaca

El trabajo con las categorías inferiores no es un trabajo a corto plazo, sino que es un trabajo que comienza desde que los deportistas ingresan al club hasta que llegan al equipo senior. En la actualidad los únicos clubs en España que siguen un programa para la escuela de hockey (de 4 a 10 años) son el Club Hielo Jaca y el Majadahonda. En el resto de clubs de España la categoría de escuela está entrenada por exjugadores del equipo que no tienen la formación necesaria para trabajar con niños en estas edades.

A continuación explicaré cómo trabaja el CH Jaca que es el club en el cual estoy trabajando y conozco desde hace muchos años.

La iniciación en el CH Jaca comienza con aprender a patinar de una manera correcta hacia delante, hacia atrás, cruzar en las dos direcciones, frenar, girar 180º,... se debe de realizar de manera lúdica, que el deportista se divierta patinando, como ya he comentado anteriormente.

Es necesario que el entrenador ponga unos objetivos para la temporada, de patinaje de manejo del stick, así el niño/a tendrá las mismas condiciones que los mejores en un futuro. Por eso es necesario tener los objetivos claros y que el niño/a los pueda alcanzar.

El entrenador en todo momento debe de anunciar positivamente o negativamente las acciones de los niños/as, para así poder realimentar su aprendizaje. Estos feedbacks en esta parte de la iniciación son muy necesarios para el niño/a.

Con estas edades se suelen utilizar ejercicios o juegos correctivos, que tienen como objetivo convertir el comportamiento espontáneo y natural que frecuentemente es incorrecto, orientándose siempre al juego reglamentario de los adultos, esto exige que el niño/a maneje, en cada una de las situaciones, determinadas capacidades tanto técnicas como tácticas.

Otro punto que debemos destacar en la iniciación deportiva del CH Jaca es la evaluación, por donde todos los niños/as deben pasar. Consiste en comparar las habilidades de cada jugador en los juegos correctivos, de la

primera toma de contacto de los jugadores/as con el juego, es decir, el primer día, con el último día del juego correctivo. Estas evaluaciones se realizan a final de cada mes.

Así es como el Club Hielo Jaca trabaja con los más pequeños del club.

3.- OBJETIVOS DEL TRABAJO

El presente trabajo, supone una propuesta de programación para la categoría sub -14 del Club Hielo Jaca. A continuación describiré los principales objetivos del trabajo:

- Conocer el hockey sobre hielo, tanto internacionalmente como en España.
- Conocer el programa que desempeña el Club Hielo Jaca en la categoría sub- 14.
- Conocer el programa de la Federación internación del hockey sobre hielo.
- Crear un programa de la categoría sub- 14 que desarrolle en un futuro buenos deportistas y con un buen nivel para poder jugar en la categoría senior.

Este trabajo tiene como fin facilitar a los entrenadores el desempeño de su trabajo a partir de esta propuesta de programación, siempre y cuando se cumplan los objetivos propuestos en el macrociclo.

4.- LA PROGRAMACIÓN

4.1.- Concepto de programación.

Antes de todo voy a explicar un poco el concepto de programación.

Según Ander- Egg, (1982) Consideramos que la programación es conjunto de procedimientos y técnicas que se utilizan para la elaboración de planes, proyectos o programas. Etimológicamente quiere decir “escribir por adelantado”, decidir anticipadamente lo que se tiene que hacer y dejarlo por escrito. Hay quien programa de memoria. Esto no es más que una aproximación al concepto de programación.

La mayoría de autores como Ander-Egg, (1998); Paris, (1998); Mestre, (1997) y Vicianá, (2002) coinciden en apuntar un proceso que podemos resumir en tres fases: (en Arévalo, 2005)

- Fase de diagnóstico inicial.
- Fase de ejecución protagonizada por los objetivos.
- Fase de evaluación del proceso y del resultado.

A partir de aquí cada profesional adopta un modelo propio y singular que se ajusta a sus necesidades añadiendo subfases más concretas y específicas.

Según Salinas, 2002 (en Arévalo, 2005) las ventajas de programar para muchos profesionales, preparar las sesiones es su función más importante. Esto, además de ser importante, se ha de hacer dentro del marco de una programación a medio-largo plazo que dará coherencia a la planificación anual, ordenando nuestras acciones y dándoles una dirección lógica. Sólo con constancia y la propia práctica de programar, progresivamente nos será más fácil ajustar a la realidad aquello que hemos preparado.

Para concluir con este apartado en actividad física y deporte tenemos las herramientas para programar con un mínimo de calidad. Vale la pena invertir tiempo en programar, sobre todo para aligerar el nerviosismo cotidiano. Porque en el día a día tenemos muchas otras cosas a resolver, porque muchas de las situaciones que se dan justo cuando interactuamos con el aprendiz son únicas, irrepetibles y, muchas veces, imprevisibles.

4.2.- La Programación Actual del CH Jaca

El CH Jaca cuenta con un entrenador ruso (Sergey Zemchenko) desde hace dos años, que se encarga de todas las categorías, excepto de escuela y sub 12. Sergey trajo hace dos años una metodología de trabajo rusa, que durante estos dos años la ha puesto en práctica en el Club.

A continuación voy a explicar brevemente la programación de Sergey de cuatro meses en el Club de la categoría sub- 14.

El primer mes de temporada lo utiliza para las evaluaciones y saber el nivel de cada jugador.

Con diferentes pruebas que deben pasar cada jugador, estas pruebas las llama decathlon.

En los siguientes meses, su metodología de trabajo es siempre la misma: dividir en estaciones a los jugadores. En estas estaciones hay diferentes objetivos a realizar. En cada mes trabaja diferentes objetivos en cada estación. Los ejercicios de cada estación son exclusivos para trabajar dicho objetivo.

Antes de terminar cada entrenamiento realiza el juego del mes que dura unos 15 minutos, este juego trata de un mini partido pero intentando que los jugadores realicen los objetivos aprendidos en cada estación.

Dicha programación la expongo en el apartado de anexos.

4.3.- Propuesta de programación

Después de explicar en qué consiste la programación de la categoría sub- 14 en el CH Jaca, expongo a continuación mi propuesta de programación anual basada en diferentes autores expuestos en el presente trabajo.

En primer lugar realizo un macrociclo, en el cual tengo en cuenta los aspectos fundamentales como la edad del deportista, el desarrollo de nuestros deportistas, ya que no es el mismo en todas las personas, enseñar lo principal y básico del hockey y por ultimo transmitirles a los deportistas hábitos saludables mediante la práctica deportiva.

Los objetivos expuestos en esta tabla los he basado en el aprendizaje deportivo de Pintor, ya que según este autor en esta etapa de ID debemos de adquirir las habilidades específicas de dicho deporte, ampliar el conocimiento de las reglas, adquirir nociones de táctica individual y colectiva y desarrollar las capacidades físicas de dichos deportistas.

Wein es otro referente que he tenido en cuenta, ya que habla sobre el fútbol, deporte del mismo dominio que el hockey sobre hielo. Y cuenta que en la mayoría de jóvenes futbolistas es porque los entrenadores no conocen bien la materia a enseñar y no conocen bien a sus atletas. Y por ello realizo esta propuesta de programación para que el hockey hielo en España mejore y haya entrenadores especializados y con nociones de este deporte.

Posteriormente muestro una planilla de entrenamiento para el entrenador, en la cual hay diferentes apartados que se deberán rellenar en cada entrenamiento.

Y para finalizar expongo un microciclo de entrenamientos de una semana de febrero.

La idea de esta programación es tener en todos los meses del año un objetivo en cada sesión. De este modo saldrá un equipo bien completo y con nociones altas de todas estas habilidades tanto técnicas como tácticas, ya que así les facilitará a estos deportistas su desarrollo en este deporte y poder lograr sus objetivos.




TABLA MACRO CICLO

CONTENIDOS		SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
		PRETEMPORADA	INICIO DE TEMPORADA			MITAD DE TEMPORADA			FINAL DE TEMPORADA		POSTCOMPETICION
CONDICIÓN FÍSICA Y CAPACIADES COORDINATIVAS		RESISTENCIA FUERZA VELOCIDAD COORDINACIÓN AGILIDAD EQUILIBRIO RITMO FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA FUERZA RITMO EQUILIBRIO AGILIDAD			RESISTENCIA FUERZA RITMO VELOCIDAD			FUERZA VELOCIDAD COORDINACIÓN AGILIDAD RELAJACIÓN		RESISTENCIA FUERZA VELOCIDAD COORDINACIÓN AGILIDAD EQUILIBRIO RITMO FLEXIBILIDAD RELAJACIÓN
		PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE	PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE			PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE			PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE		PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE
TÁCTICA DE JUEGO	JUEGO OFENSIVO	ENTRADAS EN ZONA SALIDAS DE ZONA	ENTRADAS EN ZONA SALIDAS DE ZONA			POWER PLAY ENTRADAS EN ZONA SALIDAS DE ZONA			POWER PLAY		ENTRADAS EN ZONA SALIDAS DE ZONA
	JUEGO DEFENSIVO	POSICIONAMIENTO DESPEJE	POSICIONAMIENTO DESPEJE			BOX POSICIONAMIENTO DESPEJE			BOX		POSICIONAMIENTO DESPEJE
	TRANSICIONES	ATAQUE RAPIDO BACKCHECK	ATAQUE RAPIDO BACKCHECK			ATAQUE RAPIDO BACKCHECK			ATAQUE RAPIDO BACKCHECK		ATAQUE RAPIDO BACKCHECK
ASPECTOS PSICOLÓGICOS		COHESIÓN DE GRUPO MOTIVACIÓN				COHESIÓN DE GRUPO MOTIVACIÓN			MOTIVACIÓN ANSIEDAD CONTROL EMOCIONAL		COHESIÓN DE GRUPO MOTIVACIÓN ANSIEDAD CONTROL EMOCIONAL
OTROS ASPECTOS		DISCIPLINA VALORES NUTRICION REGLAS DE JUEGO									

PLANILLA DE TRABAJO:

Después de exponer la programación anual de la categoría sub- 14, presento una plantilla de trabajo para cada entrenamiento.

	ENTRENADOR:		FECHA Y DIA:			CATEGORIA:	
	OBJETIVOS DE LA SESIÓN	TECNICA INDIVIDUAL:			CONDICIÓN FISICA:		
		TACTICA:	ATAQUE:				
			DEFENSA:				
			TRANSICIONES:				
GRAFICO	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:				
GRAFICO	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:				
GRAFICOS	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:				

- **EXPOSICIÓN DE LAS CUATRO SESIONES. MICROCILO**

A continuación expondré un microciclo de una semana de trabajo del mes de febrero con dicha categoría, 4 sesiones, ya que esta categoría entrena cuatro días por semana.

Voy a utilizar la ficha de sesiones expuesta anteriormente, para explicar los siguientes entrenamientos.



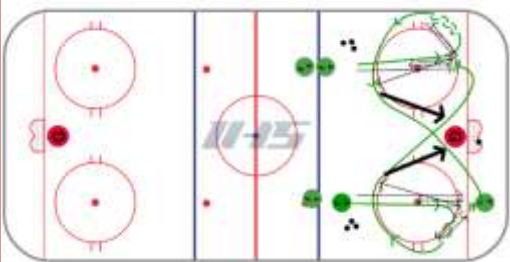
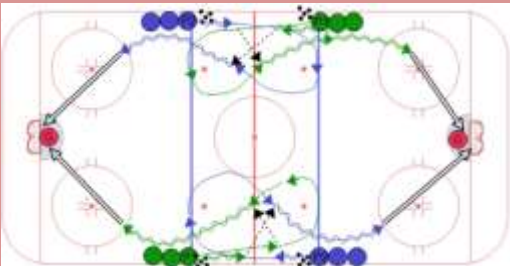

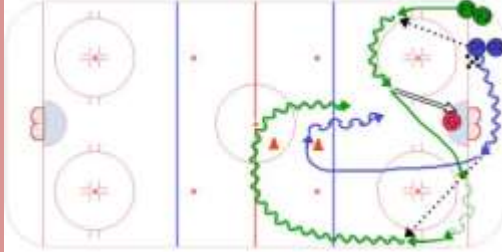


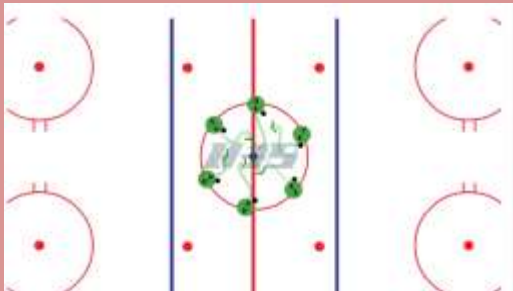
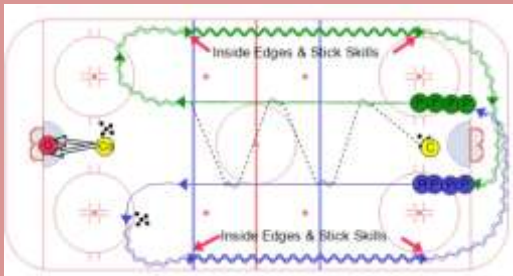


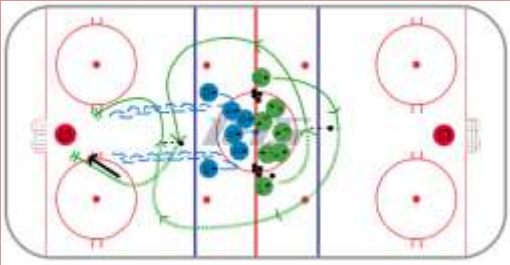
	ENTRENADOR:	GASTÓN	FECHA Y DÍA:		FEBRERO, LUNES	CATEGORIA:	SUB- 14
	OBJETIVOS DE LA SESIÓN	TECNICA INDIVIDUAL:	PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE		CONDICIÓN FISICA:	RESISTENCIA FUERZA RITMO VELOCIDAD	
		TACTICA:	ATAQUE:	POWER PLAY ENTRAD AS EN ZONA SALIDAS DE ZONA			
			DEFENSA:	BOX POSICIO NAMIEN TO DESPEJ E			
			TRANSICIONES:	ATAQUE RAPIDO BACKCH ECK			
GRAFICO		TIEMPO:	OBJETIVO:		EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:		
		10 MINUTOS	CALENTAMIENTO		ESTE CALENTAMIENTO TRATA DE QUE LOS JUGADORES HAGAN PASES ENTRE LAS RUEDAS SITUADAS POR TODA LA ZONA. DEBEN DE HACER DOS PASES ENTRE LAS RUEDASCON SUS COMPAÑEROS ANTES DE TIRAR AL PORTERO.		


GRAFICO	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:
	10 MINUTOS	TIRO PASE CONTROL	DOS GRUPOS Y UN JUGADOR PARA COMENZAR ENFRETE DE UN GRUPO, SE EMPIEZA CON PASTILLA, DEBE PASARLE AL QUE ESTA SITUADO ENFRETE E IR PATINANDO HACIA EL, DESPUES DEBERA HACER UN ARCO HACIA ARRIBA, MIRANDO SIEMPRE AL QUE LE VA HACER EL PASE Y PARA FINALIZAR UN TIRO A PORTERIA. EL QUE HA TIRADO SE PONE ENFRETE DEL OTRO GRUPO PARA QUE SE REALICE LO MISMO PERO DEL OTRO LADO.
	10 MINUTOS	PATINAJE CONTROL TIRO	EMPIEZAN LOS JUGADORES EN LA LINEA AZUL Y DEBEN DE REALIZAR UNA CRUZ EN MITAD DE LA PISTA, CUANDO PASEN LA LINEA ROJA RECIBIRAN DEL OTRO GRUPO UN PASE. DESPUES DE RECIBIR EL PASE DEBERAN IR A MARCAR GOL.
	15 MINUTOS	PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE	ESTE EJERCICIO ES UN DOS VS DOS, LOS DELANTEROS DEBEN HACER DOS REAGRUPACIONES CON LOS DEFENSAS Y FINALMENTE EN LA PARTE QUE HAY UN DEFENSA Y REALIZA EL PASE, DESPUES DE RECIBIR EL PASE DEBEN IR A METER GOL EN UN DOS CONTRA DOS.
GRAFICOS	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:


	15 MINUTOS	PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE	LOS DELANTEROS SE SITUAN EN LA ESQUINAS SIN PASTILLA, ESTE DELANTERO SALE SIN PASTILLA Y DEBE DE HACER UN ARCO POR ENCIMA DEL CIRCULO, PARA RECIBIR UN PASE DEL DEFENSA. CUANDO LO HAYA RECIBIDO DEBE TIRAR A PORTERIA. DESPUES DE TIRAR DEBERA HACER UN ARCO HACIA EL OTRO LADO DE LA VALLA, COMO UN DESMARQUE PARA SALIR DE ZONA, PARA QUE EL DEFENSA LE HAGA UN PASE, DESPUES DE CONTROLAR LA PASTILLA DEBERA HACER UN ARCO POR ENCIMA DEL CONO E IR A MARCAR GOL. EL DEFENSA HARA LO MISMO SIN PASTILLA PERO POR EL MEDIO DE LOS CONOS E INTENTARA QUITARLE LA PASTILLA. ASI FORMARAN 1 VS 1.
GRAFICOS	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:
	10-15 MINUTOS	PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE	POWER PLAY

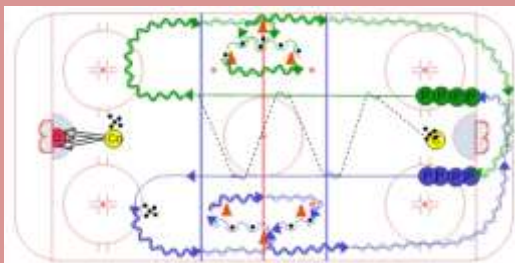

	ENTRENADOR:	GASTÓN	FECHA Y DIA:		FEBRERO, MARTES	CATEGORIA:	SUB- 14
	OBJETIVOS DE LA SESIÓN	TECNICA INDIVIDUAL:	PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE		CONDICIÓN FISICA:	RESISTENCIA FUERZA RITMO VELOCIDAD	
		TACTICA:	ATAQUE:	POWER PLAY ENTRAD AS EN ZONA SALIDAS DE			

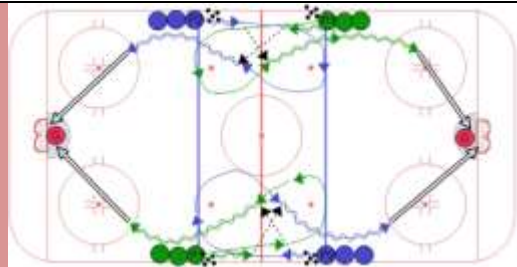

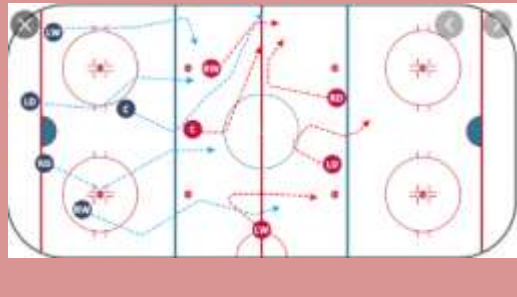
			DEFENSA:	ZONA BOX POSICIO NAMIEN TO DESPEJ E		
			TRANSICIONES:	ATAQUE RAPIDO BACKCH ECK		
GRAFICO	TIEMPO: 10 MINUTOS	OBJETIVO: CALENTAMIENTO	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:			
						
GRAFICO	TIEMPO: 10 MINUTOS	OBJETIVO: PATINAJE PASE CONTROL MANEJO DE PASTILLA	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:			
						
GRAFICOS	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:			

	10 MINUTOS	PATINAJE PASE CONTROL MANEJO DE PASTILLA TIRO	DOS GRUPOS DONDE SE MUESTRA EN EL GRAFICO. EMPIEZAN DOS EL EJERCICIO CON UN TIRO. DESPUES DE ESE TIRO LOS PRIMEROS DE CADA GRUPO TIRAN LA PASTILLA POR LA VALLA, QUE ESA PASTILLA LA DEBE COGER EL QUE HA TIRADO. EL QUE TIRA LA PASTILLA POR LA VALLA HACE UN ARCO HACIA EL PARA RECIBIR EL PASE E IR A TIRAR A PORTERIA. Y ASI CONTINUAMENTE COMO UNA RUEDA ESTE EJERCICIO SE SUELE HACER MUCHO EN LOS ENTRENAMIENTOS. LO LLAMAMOS CARRUSEL.
GRAFICOS	TIEMPO: 15 MINUTOS	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:
	15 MINUTOS	PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE	ESTE EJERCICIO ES UN 2 VS 1. SE EMPIEZA COMO SE MUESTRA EN EL GRAFICO LOS DELANTEROS DEBEN DE REALIZAR UN ARCO PARA RECOGER LA PASTILLA SITUADA EN LA LINEA ROJA E IR A ATACAR A PORTERIA. EL DEFENSA DEBE ACOMPAÑAR EL MOVIMIENTO DE LOS ALEROS PARA QUE NO LE PILLEN CON LOS PIES QUIETOS.
GRAFICOS	TIEMPO: 15 MINUTOS	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:
	15 MINUTOS	PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE	ESTE EJERCICIO ES UN 2 VS 2. SALE UN DELANTERO CON PASTILLA Y DEBERAN CRUZARSE POR DELANTE DEL GRUPO COMO SE MUESTRA EN EL GRAFICO Y DEBERAN IR A ATACAR LA PORTERIA CONTRA DOS DEFENSAS. LOS DEFENSAS DEBERAN PATINAR UN POCO HACIA ADELANTE Y LUEGO HACIA DETRÁS PARA NO ESTAR CON LOS PIES QUIETOS. (SIEMPRE HAY QUE MOVER LOS PIES)
GRAFICOS	TIEMPO: 15 MINUTOS	OBJETIVO: DEFENDER	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:


			BOX.
---	--	--	------

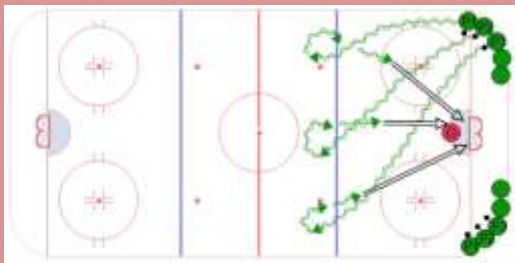

	ENTRENADOR:	GASTÓN	FECHA Y DIA:	FEBRERO, MIÉRCOLES	CATEGORIA:	SUB- 14
	OBJETIVOS DE LA SESIÓN	TECNICA INDIVIDUAL:	PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE		CONDICIÓN FISICA:	RESISTENCIA FUERZA RITMO VELOCIDAD
		TACTICA:	ATAQUE:	POWER PLAY ENTRAD AS EN ZONA SALIDAS DE ZONA		
			DEFENSA:	BOX POSICIO NAMIEN TO DESPEJ E		

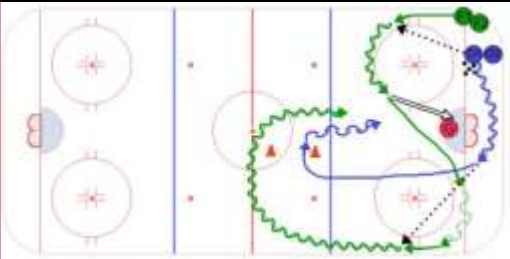


			TRANSICIONES:	ATAQUE RAPIDO BACKCH ECK		
GRAFICO	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:			
10 MINUTOS		PATINAJE PASE CONTROL MANEJO DE LA PASTILLA	DOS FILAS COMO VEMOS EN EL GRAFICO. EL ENTRENADOR LE HACE UN PASE A UNO DE LOS DOS DE LA FILA Y POR PAREJAS DEBEN IR HACIENDOSE PASES HASTA LA OTRA ZONA. EL JUGADOR QUE HA HECHO EL ULTIMO PASE COGERA UNA PASTILLA PARA VOLVER Y HACER EL ZIG-ZAG MARCADO EN EL GRAFICO. DESPUES VAN A LAS FILAS Y CAMBIAN DE LADO.			
						
GRAFICO	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:			
10 MINUTOS		PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA	DOS GRUPOS COMO VEMOS EN EL GRAFICO. EL PRIMER DELANTERO LE PASA AL DEFENSA Y DEBE HACER EL ARCO QUE VEMOS EN LA IMAGEN. DESPUES LOS DEFENSAS SE HACEN DOS PASES ENTRE ELLOS SIEMPRE PATINANDO, Y POR ULTIMO EL DEFENSA MAS CERCA AL DELANTERO EL HACE UN PASE, PARA QUE VAYA A TIRAR A PORTERIA.			
						
GRAFICOS	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:			
10 MINUTOS		PATINAJE CONTROL TIRO	EMPIEZAN LOS JUGADORES EN LA LINEA AZUL Y DEBEN DE REALIZAR UNA CRUZ EN MITAD DE LA PISTA, CUANDO PASEN LA LINEA ROJA RECIBIRAN DEL OTRO GRUPO UN PASE. DESPUES DE RECIBIR EL PASE DEBERAN IR A MARCAR GOL.			

			
GRAFICOS	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:
	15 MINUTOS	PATINAJE PASE CONTROL MANEJO DE PASTILLA TIRO	DOS GRUPOS DONDE SE MUESTRA EN EL GRAFICO. EMPIEZAN DOS EL EJERCICIO CON UN TIRO. DESPUES DE ESE TIRO LOS PRIMEROS DE CADA GRUPO TIRAN LA PASTILLA POR LA VALLA, QUE ESA PASTILLA LA DEBE COGER EL QUE HA TIRADO. EL QUE TIRA LA PASTILLA POR LA VALLA HACE UN ARCO HACIA EL PARA RECIBIR EL PASE E IR A TIRAR A PORTERIA. Y ASI CONTINUAMENTE COMO UNA RUEDA ESTE EJERCICIO SE SUELE HACER MUCHO EN LOS ENTRENAMIENTOS. LO LLAMAMOS CARRUSEL.
GRAFICOS	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:
	15 MINUTOS	PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE	PARTIDO DE 5 VS 5. ESTE PARTIDO SE SUELE REALIZAR PARA QUE EL ENTRENADOR DE INDICACIONES TACTICAS.
GRAFICOS	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:
	15 MINUTOS	PASE CONTROL	POWER PLAY

		TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE	
---	--	---	--

	ENTRENADOR:	GASTÓN	FECHA Y DIA:	FEBRERO, JUEVES	CATEGORIA:	SUB- 14
	OBJETIVOS DE LA SESIÓN	TECNICA INDIVIDUAL:	PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE		RESISTENCIA FUERZA RITMO VELOCIDAD	CONDICIÓN FISICA:
		TACTICA:	ATAQUE:	POWER PLAY ENTRAD AS EN ZONA SALIDAS DE ZONA		
			DEFENSA:	BOX POSICIO NAMIE NTO DESPEJ E		
			TRANSICIONES:	ATAQUE		

				RAPIDO BACKCH ECK		
GRAFICO	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:			
	10 MINUTOS	CALENTAMIENTO	DOS GRUPOS COMO VEMOS EN EL GRAFICO. SALEN 3 A LA VEZ Y REALIZAN LOS GIROS QUE VEMOS EN LA IMAGEN PARA IR A TIRAR A PORTERIA. CUANDO TIRAE EL ULTIMO DEL GRUPO SALE EL SIGUIENTE GRUPO. LOS GRUPOS VAN CAMBIANDO DE ESQUINA.			
GRAFICO	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:			
	10 MINUTOS	PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA	ESTE EJERCICIO SE REALIZA EN LA MITAD DE LA PISTA UN GRUPO EN UNA MITAD Y OTRO EN LA OTRA. PARA EMPEZAR ESTE EJERCICIO DEBE SITUARSE UN JUGADOR EN LA ESQUINA COMO VEMOS EN LA IMAGEN. EL PRIMER JUGADOR QUE SE SITUA EN LA LINEA AZUL SALE CON PASTILLA Y LE HACE UN PASE AL DE LA ESQUINA, EL DE LA ESQUINA SE LA DEVUELVE A PODER SER DE UN TOQUE Y EL PRIMER JUGADOR HACE LO MISMO. DESPUES EL PRIMER JUGADOR HACE UN ARCO COMO VEMOS EN EL GRAFICO Y EL JUGADRO DE LA ESQUINA SE LA PASA. EL PRIMER JUGADOR PATINA Y HACE UN PASE AL SIGUIENTE DE LA LINEA AZUL Y SIN PASTILLA REALIZA EL GIRO QUE VEMOS EN LA IMAGEN. POSTERIORMENTE LE DEVUELVEN LA PASTILLA Y VA A TIRAR A PORTERIA. EL QUE TIRA A PORTERIA HACE EL ROLL DEL JUGADOR QUE A EMPEZADO EN LA ESQUINA Y ASI SUCESIVAMENTE.			
GRAFICOS	TIEMPO:	OBJETIVO:	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO:			
	10 MINUTOS	PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE	LOS DELANTEROS SE SITUAN EN LA ESQUINAS SIN PASTILLA, ESTE DELANTERO SALE SIN PASTILLA Y DEBE DE HACER UN ARCO POR ENCIMA DEL CIRCULO, PARA RECIBIR UN PASE DEL DEFENSA. CUANDO LO HAYA RECIBIDO DEBE TIRAR A PORTERIA. DESPUES DE TIRAR DEBERA HACER UN ARCO HACIA EL OTRO LADO DE LA VALLA, COMO UN DESMARQUE PARA SALIR DE ZONA, PARA QUE EL DEFENSA LE HAGA UN PASE, DESPUES DE CONTROLAR LA PASTILLA DEBERA HACER UN ARCO POR ENCIMA DEL CONO E IR A MARCAR GOL. EL DEFENSA HARA LO MISMO SIN PASTILLA PERO			

			POR EL MEDIO DE LOS CONOS E INTENTARA QUITARLE LA PASTILLA. ASI FORMARAN 1 VS 1.
GRAFICOS	TIEMPO: 15 MINUTOS	OBJETIVO: PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO: ESTE EJERCICIO ES UN 2 VS 1. SE EMPIEZA COMO SE MUESTRA EN EL GRAFICO LOS DELANTEROS DEBEN DE REALIZAR UN ARCO PARA RECOGER LA PASTILLA SITUADA EN LA LINEA ROJA E IR A ATACAR A PORTERIA. EL DEFENSA DEBE ACOMPAÑAR EL MOVIMIENTO DE LOS ALEROS PARA QUE NO LE PILLEN CON LOS PIES QUIETOS.
			
GRAFICOS	TIEMPO: 15 MINUTOS	OBJETIVO: PATINAJE PASE CONTROL TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO: PARTIDO DE 5 VS 4. EN ESTE PARTIDO PRACTICAMOS EL POWER PLAY Y EL BOX A LA VEZ
			
GRAFICOS	TIEMPO: 15 MINUTOS	OBJETIVO: TIRO MANEJO DE LA PASTILLA REGATE	EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO: AL SER EL ULTIMO DIA DE LA SEMANA REALIZAMOS UN JUEGO DE PENALTIS. LOS TRES ULTIMOS QUE QUEDEN SIN MARCAR DEBEN RECOGER TODO EL MATERIAL.

5.- CONCLUSIONES

Tras concluir el trabajo voy a exponer a continuación alguna de las conclusiones que he sacado de él.

1- En España deberían de realizar un curso de entrenador, con nociones básicas de docencia para poder entrenar a niños de diferentes edades. Y así para que los entrenadores que haya en España no solo tengan noción de entrenar a un equipo senior sino a categorías de edades tempranas.

2- Veo fundamental a la hora de dirigir un club deportivo la presencia de un graduado y también para poder planificar y/o programar todo un año de cada categoría, ayudando a los diferentes entrenadores de las categorías.

3- Otra conclusión que saco es que cada entrenamiento debería ir fichado por los entrenadores con una planilla de entrenamiento, ya que en España hacen los entrenamientos sin planteamiento ninguno y con cualquier objetivo planteado.

Una limitación que veo en España con el hockey sobre hielo es la falta de material específico a la hora de poder realizar algunos entrenamientos con ejercicios más específicos de este deporte.

6.- BIBLIOGRAFÍA

- Abad, M. T. (2007, Agosto) Iniciación al Tenis de Mesa. Revista Digital - Buenos Aires, N° 111. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd111/iniciacion-al-tenis-de-mesa.htm>
- Ander-Egg, E. (1982). Metodología del trabajo social. El Ateneo.
- Angulo, C. E. I. (2014). Vuelta a la calma. Aflojamiento o Enfriamiento. *Vida Científica Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 4*, 2(4).
- Arévalo, CG (2005). El proceso de programación en la enseñanza de la actividad física y el deporte. *Apunts Educación Física y Deportes*, (80), 20-28.
- Bañuelos, F. S. (1986). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte.
- Bascón, P., & FÍSICA, E. (2011). La iniciación deportiva. *Revista csif*, 45.
- Bengué, L. (2005). Fundamentos transversales para la enseñanza de los deportes de equipo (Vol. 166). Joy Enterprises Organization.
- Berdejo-del-Fresno, D. (2011). Calentamiento competitivo en baloncesto: revisión bibliográfica y propuesta. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7(2), 101-116.
- Castejón, F. J. (2001). Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Ed. Pila Teleña.
- Club Hielo Jaca. (2020). Club Hielo Jaca. Recuperado: <https://clubhielojaca.com/>
- DE EQUIPO, I. A. L. D. (2016). La iniciación deportiva según Hernández Moreno (1988), es “el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por un sujeto para adquirir el conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto. *EL DEPORTE ESCOLAR*, 8, 75.
- Devís, J., & Sánchez, R. (1996). La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales. *Aprendizaje deportivo*, 159-181
- Diccionario de la Lengua Española* (2001). Real Academia Española. Vigésima segunda edición. Espasa Calpe. Madrid.
- Federación Internacional De Hockey Sobre Hielo. (2020). Historia del hockey sobre hielo. Recuperado: <https://www.iihf.com/en/statichub/4857/1908-1913>

- Frutos, J. B. (2013). Revisión del concepto de Técnica Deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *EmásF: revista digital de educación física*, (25), 45-59.
- Fuentes-Guerra, F. J. G. (2015). El deporte en el marco de la Educación Física. Wanceulen SL.
- Fuentes-Guerra, F. J. G. (2000). Fases en la formación del deportista y su aplicación en la iniciación deportiva. *Habilidad motriz: Revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, (15), 35-39.
- Gámez, M. M. (1995). Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas. Lib Deportivas Esteban Sanz.
- García, J., & Berrueto, P. (1994). *Psicomotricidad y educación infantil. Impreso en España*.
- Giménez, A. M. (Ed.). (2009). *Modelos actuales de iniciación deportiva: Unidades didácticas sobre deportes de invasión*. Wanceulen SL.
- Giménez, A. M. (1998). Los juegos de predominio táctico: una propuesta eficaz para la enseñanza de los deportes de invasión. *Buenos Aires: Revista digital www.efdeportes.com. Año, 3*.
- Giménez, F. J., & Sáenz-López, P. (2000). Programación de iniciación deportiva en la escuela. Jiménez, FJ Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela. Sevilla. Wanceulen.
- Giménez Fuentes-Guerra, F. J., Abad Robles, M. T., & Robles Rodríguez, J. (2010). El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva
- Hernández Moreno, J., & Castro Núñez, U. S. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: aplicación a la educación física escolar y al entrenamiento.
- Hockey Sobre Hielo (Sin fecha). En Wikipedia. Recuperado 11 de Mayo de 2020 de: https://es.wikipedia.org/wiki/Hockey_sobre_hielo
- Hockey Sobre Hielo *Historia (Sin fecha). En Wikipedia. Recuperado 13 de Mayo de 2020 de: https://es.wikipedia.org/wiki/Hockey_sobre_hielo#Historia
- Houda, P. (1926). Historia del hockey sobre hielo en España. Federación Española de Deportes de Hielo. Recuperado: https://www.fedhielo.com/images/hockey/docs/fedh_historia_hockey_hielo.pdf
- Learn To Play Program (2010, January). Recuperado de: http://webarchive.iihf.com/fileadmin/user_upload/BigFiles/LearnToPlay/080210%20LTP%20Practice%20Manual%20Introduction.pdf

- Lavega Burgués, P. (2011). Dominios de acción motriz y afectividad. In XIV Seminario Internacional de Praxiología Motriz 12 al 15 de octubre de 2011 La Plata, Argentina. Educación Física y contextos críticos. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.
- López, F. A., Vélez, D. C., León, M. T. M., Ortín, N. U., & López, M. I. P. (2010). La metodología de enseñanza en los deportes de equipo. *Revista de investigación en educación*, 7, 91-103.
- López, V. M. (2017). ¿Qué significa programar por “Dominios de Acción Motriz” y qué ventajas tiene para el profesorado de educación física. *EmásF*, Revista digital de Educación Física, 2, 1-10.
- Mallea Ovalle, N., Niemeyer Silva, D., & Rodríguez Alvarez-Uribarri, L. (2014). Nivel de motricidad de niños con síndrome de down de 6 a 10 años de edad medido a través del test de McClenaghan y Gallahue (Doctoral dissertation, Universidad Andrés Bello)
- March, M. M., Castro, A. S., Durá, A. O., & Díaz, M. Z. (2008). Desarrollo de un marco teórico para la iniciación deportiva en la especialidad ciclista de BMX. *Lecturas: Educación física y deportes*, (121), 13.
- Masià, J. R., Deltell, M. C. J., Fonseca, T., & Eroles, E. N. (2012). Análisis de la planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. *Revista Movimiento Humano*, (3), 79-98.
- Masuet, X. F. (2007). Juegos de iniciación a los deportes colectivos. Editorial Paidotribo.
- McClenaghan, B. A. (1985). *Movimientos fundamentales*. Ed. Médica Panamericana.
- Moreno, J. H. (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo (Vol. 8). Inde.
- National Hockey League (Sin fecha). En Wikipedia. Recuperado 20 de Mayo de 2020 de: https://es.wikipedia.org/wiki/National_Hockey_League
- Otero-Saborido, F. M., Lluch, Á. C., & González-Jurado, J. A. (2011). La enseñanza de los deportes de invasión: metodología horizontal Vs. metodología vertical. *EmásF: revista digital de educación física*, (12), 74-86.
- Parlebas, P. (2003). Un nuevo paradigma en educación física: los dominios de acción motriz. In La educación física en Europa y la calidad didáctica en las actividades físico-deportivas: libro de actas (pp. 27-42). Institución Cultural El Brocense.
- Parlebas, P. (2008). Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz (Vol. 36). Editorial Paidotribo.

- Pastor, V. M. L. (2009). El lugar de las actividades físicas cooperativas en una programación de Educación Física por dominios de acción. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (16), 36-40.
- Real Federación Española Deportes De Hielo. (2020). La actualidad del hockey hielo en España. Recuperado 15 de Mayo de 2020 de: <https://www.fedhielo.com/#>
- Refoyo, I. (2001). *La decisión táctica de juego y su relación con la respuesta biológica de los jugadores: una aplicación al baloncesto como deporte de equipo* (Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid).
- RESTREPO, J. A. G. INICIACIÓN DEPORTIVA EN PRIMERA INFANCIA: ESTADO DEL ARTE.
- Romero Granados, S. (2001). Formación deportiva: nuevos retos en educación. Fuentes (2001)
- Sánchez Bañuelos, F. (1995). El deporte como medio formativo en el ámbito escolar. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde.
- Sánchez, D. B., & Ramírez, F. A. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde.
- Sánchez, J. S., Muñoz, S. P., & Cabezón, J. M. Y. (2013). El proceso de Enseñanza-Aprendizaje de los deportes colectivos: Especial referencia al fútbol. Wanceulen SL.
- Sandomingo, V. T., & Señor, P. I. M. (2006). Aspectos metodológicos de la iniciación deportiva a los deportes de invasión: una aproximación horizontal. *Apunts Educación Física y Deportes*, (83), 35-42.
- Seirul-lo, F. (1998). Planificación a largo plazo en los deportes colectivos. Curso sobre entrenamiento deportivo en la infancia y la adolescencia.
- Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la educación física (Vol. 129). Inde.
- Uribe Pareja, I. D. (1997). Iniciación deportiva y praxiología motriz.
- Urgelés, A. L. (2004). Los dominios de acción motriz como base de los diseños curriculares en educación física: el caso de la comunidad autónoma de Aragón en educación primaria. In *La ciencia de la acción motriz* (pp. 203-226). Universitat de Lleida.
- Urgelés, A. L. Valores y dominios de acción motriz en la programación de educación física para la educación primaria.
- Vargas, F. S. (1998). Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos: Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia. *Escuela Canaria del Deporte. Dirección: General de Deportes del Gobierno de Canarias*, 29, 29.

Vázquez Lazo, J. C. (2004). Rugby. Manuales para la enseñanza.

Víllora, S. G., López, L. M. G., Jordan, O. R. C., & Moreno, D. S. M. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (15), 14-20.

7.- ANEXOS

SEPTIEMBRE

Sergey utiliza este mes como el mes de las evaluaciones para saber qué sabe cada jugador.

Para ellos realiza las pruebas decathlon para jugadores y porteros, esto se realiza en la primera semana de septiembre.

¿En qué consisten estas pruebas?

1º Inicialmente el Entrador demuestra con ayuda de 2 jugadores el desarrollo de una prueba del decathlon explicando con todo detalle las reglas y las normas para establecer el ganador de la prueba.

2º Para que todos los jugadores ganen experiencia el entrenador les deja practicar de 3 a 5 minutos clarificando mientras tanto cualquier duda acerca del reglamento o de un aspecto técnico o táctico.

3º Hacer una competición del decathlon.

- 1- Organización de las competiciones individuales
- 2- El entrenador debe emparejar a jugadores de un nivel técnico, táctico y físico muy similar.
- 3- En cada prueba se enfrentan dos jugadores entre ellos, el emparejamiento para cada una de las diez pruebas se hace dentro del nivel técnico, táctico y físico similar y por sorteo.
- 4- Al final del decathlon en caso de empate entre dos jugadores se disputará la prueba dos como desempate.
- 5- Gana el jugador que obtiene mayor número de victorias.

Se disputan en cada entrenamiento 3-4 pruebas buscando al vencedor entre todos los participantes.

- Con menos de 7 jugadores, cada uno compite contra otro.
- De 8 hasta 14, se forman 2 grupos cuyos vencedores se enfrentarán en la final.
- Con 16 o más jugadores, se juega con el sistema de copa, juegan 8 contra 8, hay 8 ganadores y 8 vencedores, entre los 8 ganadores se emparejan y luchan por la posición del 1º al 8º y entre los 8 perdedores se emparejan jugando de la posición 9ª a 16ª, el jugador que al final haya ganado más pruebas es el Rey del decatión

4º Análisis conjunto del resultado para saber por qué un jugador ha ganado y el otro ha perdido.

5º Por medio de los ejercicios correctivos él monitor aísla un aspecto de la prueba que ha condicionado el rendimiento de los jugadores y enseña a estos las habilidades y capacidades correctas para ganar.

6º A continuación se desarrolla una 2ª competición de la misma prueba, en ella se confrontan siempre 2 jugadores que hayan ganado o perdido la primera competición.

7º Luego el monitor continuará elaborando conjuntamente con los jugadores los factores que determinan la victoria o la derrota y presenta otro ejercicio correctivo.

8º Nuevamente se enfrentan los que hasta ahora siempre han ganado mientras los demás jugadores buscan un compañero que no haya ganado la competición anterior.

9º El entrenador explica y demuestra lo que debe hacer el jugador para poder ganar la prueba.

10º Hay una competición final para conocer el mejor jugador de los mejores jugadores en esta prueba de decaatlón.

PRIMER DÍA.

A continuación voy a explicar los ejercicios que se realizan en las pruebas:

EL TÚNEL:

Lo vamos patinando y también con la pastilla.

- Durante 30 segundos un jugador desplaza con la cuchilla del Patín el puck a través de las piernas separadas del jugador contrario, que cuenta en voz alta los goles conseguidos.
- Durante 30 segundos un jugador desplaza con el palo el puck a través de las piernas separadas del jugador contrario, que cuenta en voz alta los goles conseguidos.
- Se compite 2 veces y en caso de empate se repite la prueba.

EL LABERINTO

Ambos jugadores fuera del laberinto, el cual está formado por ocho porterías.

- Después de una señal visual entran con el puck en el laberinto con el fin de conducirlo a través de las 8 porterías
- Gana el jugador que vuelve antes con su puck controlado al lugar de la salida.
- Inicialmente el técnico dejará realizar el ejercicio sin puck para después obligar a los practicantes a conducir el puck.

Después de que realicen esta prueba hacia delante la realizaran hacia atrás.

TIRO A PORTERÍA

- Dos jugadores, cada uno situado en el centro de una portería ancha de unos 10 - 12 metros, deben de tirar desde la posición de parado el puck sobre la distancia de 20 metros a la portería contraria.
- No se le permite a ningún jugador que el puck entre en su portería botando o alta, tiene que ser siempre a ras de suelo y se contabilizan el número de pucks que han sido goles.
- El que está de portero no puede salir de la línea de portería, tiene que pararlo un poquito antes de llegar a su portería manteniendo un pie dentro de la línea de portería y el otro puede haber salido un poco para pararla y amortiguar mejor el tiro. Gana el que consigue 4 goles.

SEGUNDO DÍA

PERSECUCIÓN CON HANDICAP

- Dos jugadores. Los dos sin puck, deben patinar; uno alrededor de 3 conos, en un triángulo, mientras que el otro patina alrededor de los 4 conos. Alternan las posiciones.
- Gana el jugador que completa su recorrido 4 veces y cruza primero la portería de conos situada en el punto de salida.
- Hacen lo mismo conduciendo un puck.
- Gana el jugador que completa su recorrido 4 veces y cruza primero la portería de conos situada en el punto de salida.

LAS CINCO ENTRADAS

- Terreno de juego de 15 x 15 m. tres
- jugadores cada uno con un puck y 1 defensa.
- Los 3 atacantes deben controlar su puck dentro del cuadrado

- Mientras el defensa intenta tocar algún puck.
- El defensa puede efectuar tan solo 5 entradas y con ellas debe intentar tocar el máximo número de pucks de distintos atacantes.
- Hay un tiempo límite de 2' para la ejecución de las 5 entradas. Gana quien consigue tocar con 5 entradas más pucks de los contrarios.

EL DESAFÍO

Se hacen dos filas. El entrenador lanza una pastilla.

- A la señal un jugador de cada fila deberá de hacerse con él y tirar a una portería. Gana el que más goles consigue.
- Ambos jugadores saldrán alternativamente desde las dos posiciones de salida, hasta completar 6 intentos, 3 a cada lado.

En caso de una infracción se tira un penalti desde la posición de inicio a la portería vacía.

TERCER DÍA

GOL RÁPIDO

- Dos jugadores salen al mismo tiempo con el fin de conducir un puck obligatoriamente más allá de una línea de 10 metros y tirar a través de una portería ancha de solo 1 m. Intentan ser el primero en pasar el puck a través de la portería. Gana la prueba el que en 6 salidas marca más goles. Cambian posiciones.

PASE CON PRECISIÓN

- Se sitúan 2 porterías sobre una línea recta a una distancia entre ellas de 20 m. Un jugador se encuentra 8 metros delante de una y conduce hasta llegar al nivel de la 2ª portería. Desde allí tira, a través de la 2ª portería al compañero que espera detrás de ella que controla el puck y repite la acción sobre el lado opuesto del cuadrado. Después del tiro vuelve a la salida para esperar nuevamente el pase preciso de su contrincante. Hacerlo en las 2 direcciones, pases de derecho y de revés. Gana la prueba quien marca primero 5 goles. Hacerlo patinando hacia atrás.

CUATRO PORTERÍAS

- Dos jugadores, se sitúa cada jugador en cada una de las 2 partes del campo. Para marcar gol el atacante debe controlar el puck en una de las 2

porterías contrarias. Los jugadores salen a la señal desde su propia portería, uno estará en posesión del puck y el otro defenderá, si roba el puck contraatacará. Con cada gol se vuelven a colocar y llevará el puck el que recibió el gol. Gana quien en 3 minutos de juego marca más goles.

LAS TRES VUELTAS

- Conducción hacia delante y hacia detrás, partiendo los 2 desde el centro y patinando alrededor del círculo. Van alternando el sentido, una vuelta la dan en el sentido de las agujas del reloj y otra en el sentido contrario. Competición en la que los dos jugadores salen a la vez por porterías enfrentadas.

Después de realizar estas evaluaciones, empiezan los entrenamientos, los cuales suelen ser siempre muy parecidos, voy a explicar algún entrenamiento de los que se suelen hacer.

Estos entrenamientos siempre se empiezan con un calentamiento previo, que suele ser un juego. Voy a explicar uno de ellos.

Por ejemplo uno que suele ser muy común por Sergey es que los primero 10 minutos del entrenamiento jueguen libremente con pastillas de diferentes pesos e incluso con pelotas de tenis, para manejar con el stick y mejorar en la técnica.

Los entrenamientos consisten en realizar diferentes estaciones, voy a explicar algún tipo de estación que se realiza.

Estación 1:

Esta estación es un todos contra todos, lo que diferencia este todos contra todos (6 máximo) es que todos los jugadores deben de llevar una pastilla cada uno.

La estación trataba de quitar las pastillas a los demás jugadores mientras tú controlas la tuya, los jugadores que se quedan sin pastilla deben ir a por los que tienen. El objetivo de esta estación es quedarte el último con tu pastilla sin que te la quiten. Cuando ganaba uno volvían a empezar, esta estación la hacen tres o cuatro veces hasta el toque del silbato.

Estación 2:

Consiste, que cada jugador lleva una pastilla por una zona determinada por el entrenador (zona no muy amplia), deben ir patinando despacio, pero cuando el entrenador pita ellos deben de empezar a patinar más rápido sin chocarse con sus compañeros, después el entrenador vuelve a pitar y deben ir de uno en uno hacia la portería a intentar marcarle gol al portero. (Deben tirar y no regatear).

Estación 3:

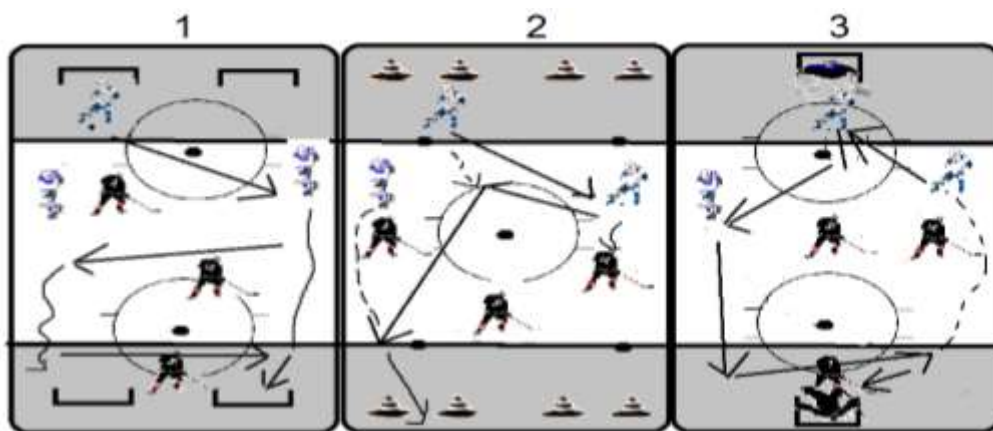
Este ejercicio se hace en un cuarto de pista, la mitad del equipo en la mitad del cuarto de pista y la otra mitad en el otro. Objetivo del juego: hacer buenos pases y buenos tiros.

Trata de: Pasa y quédate en la posición donde has pasado. Sales por detrás de la portería y debes pasar a X, este X cuando ha recibido el pase del primero de la fila debe pasar a Y, Y recibe el pase de X y pasa a Z y por ultimo Z debe ir a marcar gol. Donde has pasado te quedas, y así todo el rato.

Hasta aquí sería el mes de septiembre, posteriormente voy a explicar el mes de octubre.

OCTUBRE

CAMPO MINI HOCKEY Campo: 30 m x 20 m. Dos áreas (en gris) 8 m. desde la valla. Porterías pirulos 4 m. 5' a 20'.



Reglas:

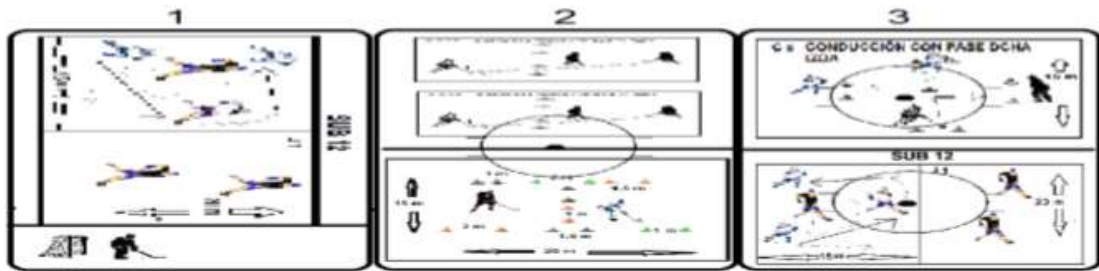
- Equipos de 3 jugadores. 1 defensa y 1 atacante en su área, no son jugadores designados, en juego pueden ser varios pero siempre 1 en su área, cambian obligatoriamente con cada gol. Puede defender dentro del área 1 sólo defensa.

- Se mete gol desde dentro del área contraria.

Campo 1: Tirando a porterías vacías.

Campo 2: Conduciendo entre las porterías de pirulos, ahora puede salir el jugador que ataca de su área.

Campo 3: Ídem 2 con tiro a portería con portero (miércoles porterías al revés, se mete gol por detrás) Puede defender dentro del área 1 sólo defensa. 20' a 65' aproximadamente. (5 postas x 8').



70' a 85' Juego del Mes

85' a 90' Vuelta a la calma.

NOVIEMBRE

CAMPO MINI HOCEKY

Campo: 30 m x 20 m.

Campo dividido en 2 partes. Porterías pirulos 4 m. 5' a 20'



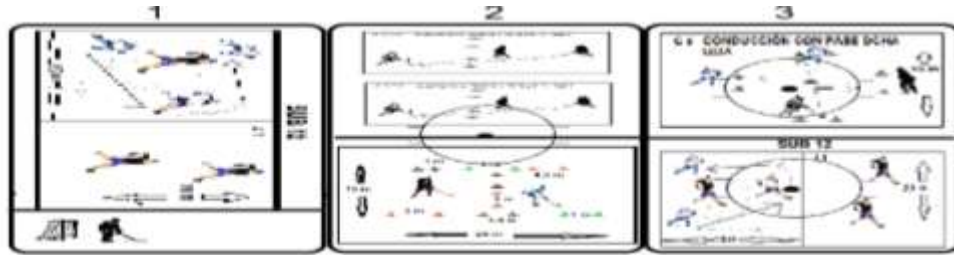
Reglas:

- Equipos de 3 jugadores. Se puede meter gol cuando:

Campo 1: Todos los jugadores tienen que estar en el campo contrario y tiro.

Campo 2: Todos los jugadores tienen que estar en el campo contrario y conducir.

Campo 3: Todos los jugadores tienen que estar en el campo contrario y tiro con portero. 20' a 65' aproximadamente. (5 postas x 8').

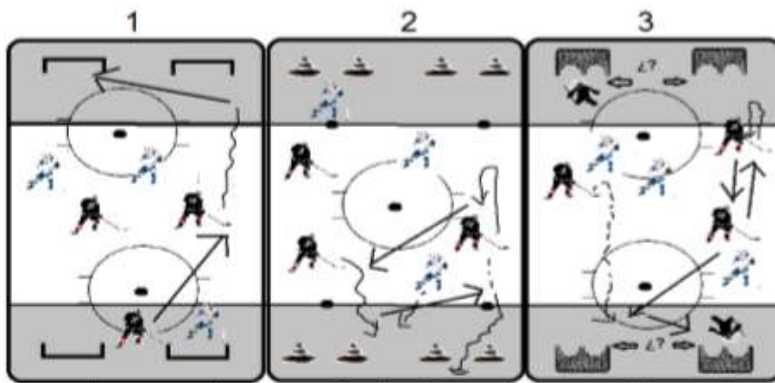


70' a 85' Juego del Mes
85' a 90' Vuelta a la calma.

DICIEMBRE

CAMPO MINI HOCKEY

Campo: 30 m x 20 m. Dos áreas 8 m. desde la valla. Porterías pirulos 4 m. 5' a 20'.



Un equipo ataca hacia cualquier lado y mete en diagonal en las porterías: Negros en la de su izquierda. Blancos en la de su derecha.

Campo 1: En las porterías designadas en diagonal, dentro de ambas áreas con tiro.

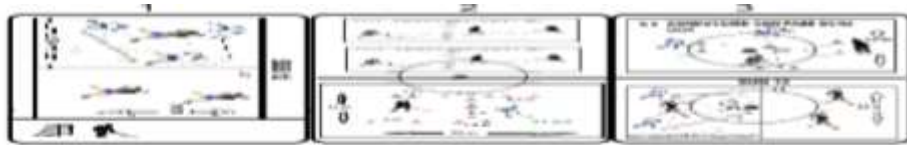
Campo 2: En las porterías designadas en diagonal, dentro de ambas áreas conduciendo.

Campo 3: En las porterías designadas en diagonal, dentro de ambas áreas y tiro con portero.

El portero tiene que saber en qué portería mete gol cada equipo para moverse de un lado a otro. Como se mete desde dentro del área le da tiempo a llegar.

Si un equipo roba la pastilla debe de comenzar un nuevo ataque desde el centro del campo, no puede robar en el área y meter en esa área, debe de salir y entrar en el área que quiera.

20' a 65' aproximadamente. (5 postas x 8')



70' A 85' Juego del Mes

85' a 90' vuelta a la calma